

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN PENERIMAAN DIRI PADA
REMAJA DENGAN ORANG TUA TUNGGAL**

SKRIPSI



ARINI MIFTAHUL JANNAH

201510230311032

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2019

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN PENERIMAAN DIRI PADA
REMAJA DENGAN ORANG TUA TUNGGAL**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi Srata Satu (S1)**

Oleh :

ARINI MIFTAHUL JANNAH

201510230311032

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2019

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Arini Miftahul Jannah

Nim : 201510230311032

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 25 Mei 2019

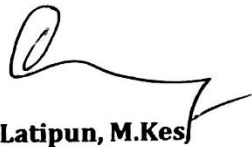
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



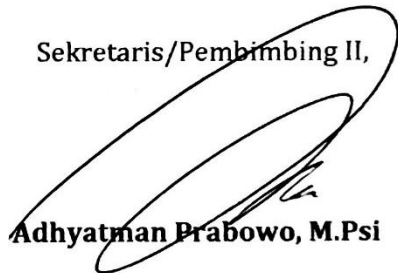
Dr. Latipun, M.Kes

Anggota I



Siti Maimunah, S. Psi, MM, MA

Sekretaris/Pembimbing II,



Adhyatman Prabowo, M.Psi

Anggota II



Putri Saraswati, S.Psi, M.Psi.

Mengesahkan

Dekan,



Muhammad Salis Yuniardi, M.Si., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arini Miftahul Jannah

NIM : 201510230311032

Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

Hubungan *Mindfulness* dan Penerimaan Diri pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak Bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui
Ketua Program Studi

Wd 1

Susanti Prasetyaningrum, S. Psi., M. Psi

Malang, 07 Agustus 2019

Yang menyatakan



Arini Miftahul Jannah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Puji Syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat Dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *mindfulness* dan penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M.Psi., PhD., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dr. Latipun, M. Kes dan Bapak Adhyatman Prabowo, M. Psi selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ayah, Ibu dan adik saya, yang selalu menyelipkan nama saya dalam setiap do'a-do'anya serta curahan kasih sayang yang tiada tara. Hal ini merupakan kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus memiliki motivasi dalam perkuliahan dan proses skripsi ini.
4. Teman-teman terbaik saya, Tengku Riska Asha'adah, Amilia Prihartiwi, Debby Agung Santoso, M. Arif Eka Pramudita I. dan Dyah Wahyu Lestari yang selalu memberikan semangat dan juga membantu proses penyelesaian skripsi ini.
5. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 07 Agustus 2019

Penulis

Arini Miftahul Jannah

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan Skripsi.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel	v
Daftar Lampiran.....	vi
Abstrak	1
Pendahuluan	2
Landasan Teori.....	4
Penerimaan Diri.....	4
<i>Mindfulness</i>	4
<i>Perspektif Teori “Self” Carl Rogers</i>	5
<i>Mindfulness</i> Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal	6
Hipotesa.....	7
Metodologi Penelitian.....	7
Rancangan Penelitian	7
Subjek Penelitian.....	7
Variabel Dan Instrumen Penelitian	7
Prosedur Dan Analisa Data	8
Hasil Penelitian	9
Diskusi	10
Simpulan dan Implikasi	12
Referensi	12

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Subjek Penelitian	9
Tabel 2. <i>Mean</i> , Standar Deviasi, Rentang.....	9
Tabel 3. Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment Mindfulness</i> dan Penerimaan Diri.....	10



DAFTAR LAMPIRAN

<i>Blue Print</i> Penelitian Variabel <i>Mindfulness</i>	17
Skala <i>Mindfulness</i>	18
<i>Blue Print</i> Variabel Penerimaan Diri	22
Skala Penerimaan Diri	23
Hasil Penelitian Penerimaan Diri.....	41
Hasil Output Tryout	51
Hasil Output Data Penelitian	55
Lembar Plagiasi.....	60



HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN PENERIMAAN DIRI REMAJA DENGAN ORANG TUA TUNGGAL

Arini Miftahul Jannah

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

arinimiftahul2@gmail.com

Orang tua yang lengkap terdiri dari ayah dan ibu, namun ada pula remaja yang memiliki ayah atau ibu saja salah satunya karena kematian. Remaja yang memiliki orang tua tunggal memiliki konflik psikologis salah satunya penerimaan diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dan penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling* dan subjek penelitian berjumlah 180 orang dengan kriteria remaja berusia 19-21 tahun yang memiliki ayah atau ibu saja. Metode pengambilan data *mindfulness* menggunakan skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* dan untuk penerimaan diri menggunakan *Self-Acceptance Questionnaire (SAQ)*. Hasil data penelitian kemudian dianalisis *product-moment* menggunakan IBM SPSS 23 dan didapatkan hasil yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan pada kedua variabel ($r=0,293$; $p=0,000 < 0,05$) yang berarti semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin tinggi pula penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal, begitu pula sebaliknya.

Kata kunci : *mindfulness*, penerimaan diri, remaja, orang tua tunggal

Complete parents consist of a father and mother, but some adolescents have an only father or only mother, one of them because of death. Adolescents who have only father or mother has psychological conflicts, one of them is self-acceptance. The purpose of this study is to determine the relationship between mindfulness with self-acceptance who has only a father or mother. This study is using correlational quantitative analysis. Sampling technique in this study using incidental sampling and the subject are 180 adolescents from 19-21 years old, having just a father or mother. Data collection was obtained with the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) scale and for self-acceptance using the Self-Acceptance Questionnaire (SAQ) scale. The results of the data were product-moment analyzed using IBM SPSS 23 and obtained results that there was a positive correlation on both variables ($r=0,293$; $p=0,000 > 0,005$). The higher level of mindfulness, the higher level of self-acceptance became to adolescents that having a single parent.

Keywords : mindfulness, self-acceptance, adolescents, single parent

Penerimaan diri merupakan dasar bagi setiap remaja untuk dapat menerima kenyataan dalam hidupnya mulai dari pengalaman baik maupun buruk. Salah satu pengalaman yang terjadi pada sebagian remaja adalah kematian ayah atau ibu yang membuat keluarganya menjadi tidak utuh kembali. Kematian orang tua adalah salah satu yang dapat memicu masalah pada anak yaitu cenderung kurang mampu mengerjakan sesuatu dengan baik dibandingkan anak yang berasal dari keluarga yang orang tuanya utuh (Taufik, 2014), menjadi cemas dan tidak mampu menyelesaikan masalah sehari-hari (Astuti dan Gusniati, 2009), merasa minder dan mengurung diri karena dirinya yang tidak memiliki ayah atau ibu lagi (Lail & Tasmin, 2017). Hasil penelitian Zahroh (2005) mengenai konflik remaja yang diasuh orang tua tunggal, dalam penelitiannya menyebutkan bahwa remaja yang diasuh orang tua tunggal tinggal dengan ayah maupun dengan ibunya mengalami beberapa konflik psikologis antara lain memiliki kepribadian yang tidak sesuai dengan identitas diri, mengalami gangguan emosi yang berat, menjauhi orang lain, intelegualitas yang rendah, aktivitas yang menurun, kurang memiliki ambisi dan keinginan berkompetensi lemah. Remaja tersebut memiliki perasaan tegang, tidak aman, tidak sadar, kurang memiliki rasa percaya diri, dan kurang mampu membina hubungan yang baik dengan lingkungan. Hal ini disebabkan karena remaja kurang memiliki penerimaan terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal yaitu proses kematian, jenis kelamin orang yang ditinggalkan, latar belakang keluarga, dukungan sosial serta kedekatan individu dengan almarhum (Nurhidayati, 2014). Hangatnya sebuah keluarga akan membuat kedekatan yang terjalin antara anak dan orang tua. Kedekatan tersebut membuat anak menjadi merasa aman dan nyaman sehingga jika terjadi suatu peristiwa yang tidak diinginkan akan terasa berat menerimanya seperti kematian ayah atau ibu yang memisahkan hubungan komunikasi antara anak dan orang tua. Kematian orang tua dapat berdampak besar bagi perkembangan remaja, karena di dalam keluarga, remaja mendapatkan kehangatan dan rasa aman serta bimbingan dari orang tua (Gunarsa, 2006).

Penelitian yang dilakukan Lail dan Tasmin (2017) mengungkapkan bahwa remaja yang berasal dari orang tua tunggal memiliki penerimaan diri positif yaitu tidak malu untuk berinteraksi dengan kondisi diri yang hanya memiliki ayah atau ibu saja, tidak takut atau sungkan dalam bergaul, lebih bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya, tidak lekas marah dengan kritikan maupun celaan yang ditujukan padanya, tidak menyalahkan diri sendiri. Di sisi lain, remaja yang tidak dapat menerima diri sendiri karena hidup dengan orang tua tunggal adalah menganggap dirinya berbeda dengan orang lain yang memiliki keluarga utuh, merasa dirinya dikucilkan atau dikecualikan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, tidak dapat mengendalikan emosinya serta tidak bertanggung jawab atas apa yang ia lakukan terhadap diri maupun orang lain, tidak ingin mendengarkan kritikan dari orang lain.

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan oleh peneliti kepada remaja dengan orang tua tunggal berumur 19-21 tahun, menemukan salah satu subjek yang ayahnya meninggal merasa terpukul dan kehilangan sosok yang menasehati dan membimbing setiap langkah hidupnya. Ia yang dekat dengan ayahnya merasa terpukul dan menolak fakta bahwa ayahnya telah meninggal, kemudian kini ia menjaga jarak dan iri terhadap temannya yang memiliki orang tua utuh. Di sisi lain, subjek lain berpikir bahwa kematian ibunya membuat dirinya semakin mandiri karena sejak SMP ia terbiasa hidup merantau di luar pulau tempat tinggalnya sehingga ia merasa lebih bertanggung jawab terhadap hidupnya sendiri.

Penerimaan diri adalah sikap untuk menilai diri secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan dan kelemahannya, memiliki keinginan untuk mengembangkan diri dan menjalani hidup dengan baik (Sheerer, 1949). Menerima diri memiliki arti bahwa individu hidup dengan menganggap dirinya memiliki kemampuan dan karakter unik sehingga hal itu

tidak patut dibandingkan dengan orang lain, tidak berpikir dirinya aneh dan takut jika dikucilkan sehingga ia merubah perilakunya agar disukai orang lain, bertanggung jawab dengan apa yang telah ia lakukan serta menerima kritikan maupun saran secara objektif (Denmark, 1973).

Individu yang menerima dirinya maka ia memahami kelebihan dan kelemahan diri serta kondisi yang telah terjadi serta mau dan bersedia untuk hidup dengan apa yang ada dan membentuk dirinya sekarang (Hurlock, 1979). Hidup berdasarkan diri sebenarnya disebut dengan diri yang kongruen, yaitu di mana diri yang sebenarnya, diri yang diinginkan dan gambaran diri sejajar menjadi satu garis. Seseorang yang tidak hidup berdasarkan diri yang asli adalah ia yang berusaha untuk menjadi orang lain serta menolak dirinya sendiri (Feist & Feist, 1998). Sedangkan seseorang yang hidup dengan jati dirinya yang asli merupakan seseorang yang *mindfulness* (Carlson & Langer, 2006).

Mindfulness adalah keadaan sadar dan perhatian terhadap pengalaman masa kini dan sudut pandang yang baru (Langer, 1989). *Mindfulness* juga dideskripsikan sebagai pemfokusan perhatian pada peristiwa masa kini, di sini dan sekarang. Sebagai ganti dari *what if* (bagaimana jika) dan *if only* (seandainya jika), fokus adalah *what is* (apa) (Greenberg, Reiner & Meiran, 2012). Pemfokusan yang berorientasi masa kini dan sekarang serta tidak memberikan penilaian terhadap pengalaman yang datang adalah bentuk *mindfulness* (Baer & Krietemeyer, 2006). Seseorang yang *mindful*, maka ia terbuka akan pengalaman negatif atau positif yang terjadi pada dirinya, hal ini bermanfaat untuk menambah pengalaman bagaimana merasakan dan memikirkan situasi yang telah terjadi. Namun seseorang yang *mindless*, individu diatur oleh aturan, kebiasaan, rutinitas atau gambaran norma pada dirinya sehingga mempengaruhi sudut pandangnya berdasar pengalaman masa lampau (Carlson & Langer, 2006).

Individu yang terbuka terhadap pengalaman negatif maupun positif terhadap dirinya adalah individu yang mampu melihat dirinya secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi di masa lalu, menyikapi pandangan atau perlakuan orang lain dengan objektif (Niemic, 2012). *Mindfulness* dapat membantu individu untuk memiliki sikap penerimaan diri terhadap pikiran dan perasaan yang penuh tekanan (Bishop *et al*, 2004). Jika remaja memiliki penerimaan diri yang baik atas kematian orang tuanya, ia mampu menerima keadaan bahwa dirinya tidak bisa melakukan kegiatan bersama orangtua, tidak mempedulikan penilaian atau perkataan orang lain terhadap dirinya yang tidak memiliki ayah atau ibu, serta bertanggung jawab terhadap hidupnya (Denmark, 1973).

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang berusia sekitar 19-21 tahun. Hal ini dikarenakan remaja adalah fase perkembangan yang sedang terjadi pencarian identitas diri, ingin menjadi pusat perhatian, memiliki cita-cita tinggi, dan mengeksplorasi hal baru untuk menuju fase perkembangan yang lebih stabil (Hurlock, 2006).

Kajian teori menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan penerimaan diri. Sedangkan hasil penelitian Carlson & Langer (2006) serta Baer, Fischer dan Huss (2005) menyatakan *mindfulness* memberikan pengaruh terhadap penerimaan diri seseorang. Namun penelitian dari Afandi (2009) menemukan bahwa meditasi *mindfulness* seperti latihan pendeteksian tubuh serta latihan berjalan dengan pelan-pelan tidak mempengaruhi tingkat penerimaan diri mahasiswa. Untuk membuktikan hubungan antara 2 variabel, peneliti ingin mencari hubungan antara dua variabel tersebut. Manfaat penelitian ini adalah selain untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dan penerimaan diri, juga diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan dan menyadarkan akan pentingnya menerima diri dalam menghadapi setiap perubahan diri dan situasi yang telah terjadi dengan cara menerima kelebihan dan tidak menolak kekurangan diri serta hidup pada orientasi masa kini. Selain itu, diharapkan penelitian

ini dapat dijadikan bahan rujukan untuk merencanakan program khusus atau intervensi mengenai penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal yaitu dengan menggunakan konsep *mindfulness*.

Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah sikap untuk menilai diri dan keadaan secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan dan kelemahannya, memiliki keinginan untuk mengembangkan diri dan menjalani hidup dengan baik (Sheerer, 1949).

Aspek-aspek penerimaan diri Sheerer yang telah dimodifikasi oleh Berger (Denmark, 1973) adalah (1) sikap dan perilakunya berdasarkan nilai-nilai dan standar pada dirinya sendiri daripada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya, (2) memiliki keyakinan atas kemampuan dalam menghadapi kehidupan, (3) berani bertanggung jawab terhadap perilakunya, (4) menerima pujian dan kritik secara objektif, (5) tidak mencoba untuk menyangkal perasaan, motif, keterbatasan, kemampuan dalam dirinya sendiri, serta menerima semuanya tanpa menghakimi diri sendiri, (6) menganggap dirinya layak dan sama dengan orang lain, (7) tidak mengharapkan orang lain untuk menolak atau mengucilkan dirinya, (8) tidak menganggap dirinya sebagai orang yang berbeda dari orang lain atau reaksinya abnormal, (9) tidak malu atau rendah diri.

Karakteristik orang yang dapat menerima diri sendiri menurut Sheerer (Denmark, 1973) adalah (1) percaya atas kemampuannya untuk menghadapi hidupnya, (2) menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, (3) tidak menganggap dirinya sebagai orang paling aneh atau hebat, (4) tidak berpikir dan berharap orang lain mengucilkannya, (5) tidak malu dan takut dikritik orang lain, (6) mempertanggung jawabkan perbuatannya, (7) mengikuti standar pola hidupnya sendiri dan tidak ikut-ikutan, (8) menerima pujian dan kritikan secara objektif. Kemudian Hurlock (2006) menambahkan karakteristik lainnya yaitu tidak menyiksa diri dengan harapan yang berlebihan, menyampaikan emosi dan perasaan dengan wajar, memiliki penilaian realistis terhadap diri dan pada orang lain, tidak menyalahkan diri sendiri.

Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang adalah pemahaman diri sendiri, kelebihan dan kelemahan diri, harapan realistis terhadap diri dan orang lain, tidak ada hambatan dari lingkungan, sikap sosial yang baik, tidak mengalami stres berat, mengalami keberhasilan, memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik di lingkungan, pola asuh orang tua, memiliki konsep diri yang stabil (Hurlock, 1979).

Mindfulness

Mindfulness adalah rasa kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi atau memberikan penilaian (Baer & Krietemeyer, 2006). Rasa kesadaran membuat seseorang menjadi penuh perhatian (*attention*) dan sadar (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* (Langer, 1989) menjelaskan bahwa saat seseorang *mindful* akan aktif dan sensitif dengan sudut pandang yang baru, sedangkan seseorang dengan kondisi *mindless* akan terpaku pada satu sudut pandang berdasar masa lalu atau pengalamannya.

Aspek-aspek *mindfulness* terbagi menjadi 5 antara lain: (1) mengamati (*observing*), yaitu bagaimana individu menyadari atau memperhatikan hal-hal internal maupun eksternal seperti bunyi, bau, pikiran dan emosi yang terjadi pada dirinya, (2) menjelaskan (*describing*), yaitu kemampuan menjelaskan apa yang ada dalam dirinya dengan kata-kata, (3) bertindak dengan

kesadaran (*acting with awareness*), yaitu bagaimana individu sadar ketika melakukan sebuah aktivitas dan tidak melamun, (4) tidak menghakimi apa yang dirasakan (*nonjudging to inner experience*), yaitu merasakan sesuatu tanpa mengevaluasi atau menilai perasaan dan pemikiran serta membiarkan diri untuk mengalaminya, dan (5) tidak menanggapi apa yang dirasakan (*nonreacting to inner experience*) yaitu mengetahui perasaan dan pemikiran tanpa mengikuti atau meresponnya lebih jauh (Baer et al, 2008).

Karakteristik orang yang *mindfulness* adalah (1) mampu untuk melihat suatu objek berdasarkan berbagai perspektif, (2) sadar mengenai pikiran dan perasaan yang sedang terjadi, (3) mengobservasi pikiran yang datang dan pergi tanpa menghakimi diri sendiri (Carson & Langer, 2006).

Perspektif Teori “Self” Carl Rogers

Carl Rogers mendeskripsikan *the self* sebagai sebuah konstruk yang menunjukkan bagaimana individu melihat dirinya sendiri. *Self* terdiri dari semua ide, persepsi dan nilai-nilai yang memberi ciri yang meliputi kesadaran tentang seperti apakah saya atau *what i am* (*awareness of being*) dan apakah yang dapat saya lakukan atau *what I can do* (*awareness of function*) (Amalia, 2013).

Self muncul sejak masa anak-anak. Struktur *self* pada dasarnya terbentuk melalui interaksi diri dengan lingkungan, terutama lingkungan sosial yang terdiri dari orang-orang terdekat seperti orang tua, anggota keluarga maupun teman. *Self* dibagi menjadi 3 yaitu *real self* (diri sebenarnya), *ideal self* (diri yang ingin diperlihatkan pada orang lain atau yang ingin dicapai) dan *self image* (gambaran terhadap diri) (Feist & Feist, 1998). Kondisi *self* yang saling terbagi-bagi disebut dengan *incongruence* atau tidak sejajar yang dapat menyebabkan seseorang kebingungan terhadap siapa dirinya, bagaimana gambaran dirinya, berusaha untuk menjadi diri yang diinginkannya. Hal ini berdampak negatif yaitu mengalami kecemasan, berpikir kaku serta picik. Sedangkan kondisi *self* yang menjadi satu atau sejajar dinamakan *congruence* di mana seseorang memahami betul mengenai apa yang diinginkan terhadap dirinya dan hidup dengan diri yang sebenarnya. Hal ini berdampak positif yaitu seseorang mampu mempersepsi dirinya, orang lain dan berbagai peristiwa yang terjadi secara objektif, terbuka terhadap semua pengalaman positif maupun negatif, mengembangkan diri ke arah aktualisasi diri (Syamsu & Juntika, 2010).

Ada 3 elemen penting dalam perkembangan *self* yaitu kebutuhan akan penghargaan positif (*need for positive regard*), penghargaan bersyarat (*conditional positive regard*), dan penghargaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Penghargaan positif atau *positive regard* adalah bentuk dari pujian, perhatian, dan penerimaan dari orang lain karena bertindak laku seperti yang diharapkan orang lain. Penghargaan positif didapatkan dari cinta kepada diri sendiri, cinta dari orang tua dan cinta dari orang lain. Cinta tanpa syarat ini dapat mengembangkan penghargaan positif bagi dirinya, di mana ia akan dapat mengembangkan potensi untuk menjadi *fully functioning person* (Amalia, 2013).

Carl Rogers mengatakan bahwa manusia hidup untuk maju ke depan, berbeda dengan konsep kesadaran dan ketidaksadaran masa lalu oleh Freud. Manusia hidup maju untuk mencapai aktualisasi diri yang disebut dengan *fully functioning person* yaitu individu yang mampu mengembangkan potensi-potensi dirinya seoptimal mungkin. Karakteristik individu yang sedang berproses untuk mencapai *fully functioning person* (Rogers, 2012) yaitu: (1) Memiliki kesadaran akan semua pengalaman. Bersikap terbuka terhadap perasaan positif (senang, bahagia, keteguhan, kelembutan hati) maupun perasaan negatif (takut, kecewa, sakit); (2)

Menerima kehidupan secara penuh dan pantas setiap saat. Momen yang di alami akan diterima, bukan dihindari atau diputarbalikkan momen tersebut agar sesuai dengan gambaran dirinya; (3) Memiliki rasa percaya diri dalam mengambil keputusan sendiri berdasarkan pengalaman yang pernah dialaminya; (4) Memiliki kebebasan untuk memilih dan bertanggung jawab atas pilihan yang diambil; (5) Berpikir kreatif; (6) Mampu menjalani kehidupan secara konstruktif dan adaptif terhadap perubahan yang terjadi di lingkungannya; (7) Kehidupannya penuh warna, yaitu pernah mengalami suka dan duka, senang dan kecewa, takut dan berani.

***Mindfulness* dan Penerimaan Diri pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal**

Mencintai diri yang memiliki banyak kelemahan dan kelebihan diri merupakan bentuk dari penerimaan diri. Penerimaan diri adalah sikap untuk menilai diri dan keadaan secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan dan kelemahannya, memiliki keinginan untuk mengembangkan diri dan menjalani hidup dengan baik (Sheerer, 1949).

Penerimaan diri memberikan dampak yang positif bagi remaja yang memiliki orang tua tunggal, yaitu tidak malu akan statusnya yang hanya memiliki ayah atau ibu saja serta hal tersebut menjadikan karakter remaja semakin positif seperti menerima dengan lapang dada atas apa yang terjadi dan semakin bertanggung jawab serta mandiri dengan hidupnya (Lail & Tasmin, 2017).

Namun fakta yang ditemukan dalam lapangan, remaja yang hidup dengan ayah atau ibu saja pernah melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain yang memiliki keluarga utuh. Perbandingan ini membuat individu merubah dirinya menjadi sosok yang terlihat 'biasa' dan 'normal' di lingkungan sekitar. Namun, remaja yang berperilaku dengan tidak mengandalkan pada karakter, nilai dan keinginan dirinya maka ia bukanlah dirinya yang asli (autentik) (Carlson & Langer, 2006). Seseorang dikatakan autentik atau memiliki jati diri asli yang tidak dibuat-buat untuk memberikan kesan pada orang lain adalah seseorang yang *mindful* (Carlson & Langer, 2006). Jati diri asli yang sebenarnya dikatakan sebagai diri yang kongruen (*congruence*), di mana antara *self image* (gambaran mengenai diri), *ideal self* (diri yang diinginkan) serta *true self* (diri yang sebenarnya) terbentuk menjadi satu kesatuan agar menjadi individu yang dapat beraktualisasi diri (*fully functioning person*) (Feist & Feist, 1998).

Salah satu cara agar memunculkan penerimaan diri pada dirinya adalah dengan sadar secara penuh dan terbuka dengan apa yang ada di dalam dirinya. Ketika ada peristiwa sedih, mengejutkan, menakutkan, menyenangkan atau membahagiakan maka seseorang yang *mindful* akan membiarkan perasaan-perasaan itu datang dan ia merasakannya. Jika seseorang *mindfless* maka ia akan menolak perasaan yang mengancam dirinya, menutup diri dan berusaha untuk baik-baik saja untuk dirinya dan orang lain (Carlson & Langer, 2006). Dengan terbuka, remaja mampu sadar dan menerima apapun yang dirasakan, dipikirkan dan dilakukan oleh dirinya sendiri serta mampu membuat remaja menemukan pengalaman-pengalaman baru di masa depan kelak tanpa terpuruk kembali pada dirinya di masa lalu (Syamsu & Juntika, 2010).

Mindfulness dalam hubungannya dengan penerimaan diri memberikan gambaran bahwa individu dengan tinggi atau rendahnya tingkat *mindfulness* dapat mempengaruhi penerimaan diri, maupun sebaliknya yaitu tingkat penerimaan diri berpengaruh pada *mindfulness* remaja dengan orang tua tunggal. *Mindfulness* membantu remaja untuk sadar akan dirinya sendiri dan bersedia untuk hidup dengan karakter, kelebihan dan kelemahannya dari beberapa hal yang membentuk dirinya di masa lalu. Entah itu dari hal internal seperti pola asuh, atau eksternal yaitu lingkungan sekolah, atau kejadian yang tidak terduga seperti kematian orang tua atau

kecelakaan yang tidak diinginkan. Remaja yang sadar akan dirinya yang bukan hidup di masa lalu, kemudian ia bersedia untuk hidup di masa kini tanpa menolak siapa dirinya sebenarnya.

Sebagaimana dengan Carlson dan Langer (2006) yang mengatakan bahwa penerimaan diri adalah keputusan sadar yang menentukan kapan seseorang bertanggung jawab atas hidupnya sendiri serta menyadari bahwa keputusannya mampu menciptakan dunianya sendiri.

Hipotesa

Terdapat hubungan antara *mindfulness* dan penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal.

METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menguji hubungan antar variabel dengan teori secara objektif. Variabel dapat diukur menggunakan instrumen yang dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik (Creswell, 2007). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Mindfulness* dan variabel terikat adalah Penerimaan Diri. Desain penelitian dalam penelitian adalah korelasional yaitu bertujuan untuk mengetahui apakah variabel satu dengan lainnya memiliki hubungan (Sugiyono, 2013).

Subjek Penelitian

Pengambilan data dilakukan dengan teknik *non-probability incidental sampling* yaitu pengambilan sampel dipilih secara acak secara tidak sengaja yang sesuai dengan karakteristik (Creswell, 2007). Alasan peneliti menggunakan *incidental sampling* adalah tidak adanya batas yang pasti untuk mengukur jumlah seluruh populasi remaja dengan orang tua tunggal, untuk itu peneliti memilih sampel subjek secara acak yang memenuhi karakteristik. Karakteristik subjek adalah (1) subjek remaja berusia 19-21 tahun, (2) orang tua tunggal adalah ayah atau ibu saja dengan status meninggal atau karena kematian, (3) batas usia kematian orang tua maksimal 6 tahun dari usia subjek saat ini (contoh: subjek A berusia 20 tahun, ayahnya meninggal ketika ia umur 14 tahun). Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 180 orang yang telah memenuhi subjek minimal dalam penelitian korelasional dan studi kasual-komparatif yaitu 30 orang (Azwar, 2004).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penerimaan diri adalah sikap untuk menilai diri, keadaan yang terjadi, kelebihan dan kelemahan secara objektif serta memiliki keinginan untuk mengembangkan diri untuk menjalani hidup dengan baik. Pengukuran penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal menggunakan instrumen skala Penerimaan Diri Berger (*Self Acceptance Questionnaire*) berdasar dari teori Sheerer (Denmark, 1973), yang memiliki 9 aspek yaitu (1) sikap dan perilakunya berdasarkan nilai-nilai dan standar pada dirinya sendiri daripada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya, (2) memiliki keyakinan atas kemampuan dalam menghadapi kehidupan, (3) berani bertanggung jawab terhadap perilakunya, (4) menerima pujian dan kritik

secara objektif, (5) tidak mencoba untuk menyangkal perasaan, motif, keterbatasan, kemampuan dalam dirinya sendiri, serta menerima semuanya tanpa menghakimi diri sendiri, (6) menganggap dirinya layak dan sama dengan orang lain, (7) tidak mengharapkan orang lain untuk menolak atau mengucilkan dirinya, (8) tidak menganggap dirinya sebagai orang yang berbeda dari orang lain atau reaksinya abnormal, (9) tidak malu atau rendah diri. Skala ini memiliki indeks reliabilitas Cronbach α 0,859 dan menggunakan skala likert untuk menghitung skor yang terdiri dari item *favorable* (item yang mendukung konsep) dan *unfavorable* (item yang tidak mendukung konsep). Terdapat 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai yang diberi nilai 5, Sesuai yang diberi nilai 4, Ragu-ragu yang diberi nilai 3, Tidak Sesuai yang diberi nilai 2 dan Sangat Tidak Sesuai yang diberi nilai 1. Nilai tersebut diberikan jika item tersebut *favorable*, namun jika item *unfavorable* maka penilaian item menjadi sebaliknya.

Mindfulness adalah keadaan ketika subjek sadar dan fokus terhadap pengalaman internal maupun eksternal seperti persepsi, pikiran, perasaan dan situasi yang sedang terjadi dengan keterbukaan atau tanpa penolakan serta tanpa memberikan penilaian. *Mindfulness* dapat diukur dengan instrumen skala FFMQ (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*) yang dibuat oleh Baer, et al (2006) yang memiliki 39 item dengan 5 aspek yaitu observasi (*observing*), menjelaskan (*describing*), berperilaku secara sadar (*acting with awareness*), tidak menghakimi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonjudging of inner experience*), tidak menanggapi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonreacting of inner experience*). Skala ini memiliki 39 item dengan nilai reliabilitas Cronbach α 0,869 dan menggunakan skala likert yang terdiri dari item *favorable* (item yang mendukung konsep) dan *unfavorable* (item yang tidak mendukung konsep). Terdapat 5 pilihan jawaban yaitu Tidak Pernah diberi nilai 1, Sese kali diberi nilai 2, Kadang-Kadang diberi nilai 3, Sering diberi nilai 4, Sangat Sering diberi nilai 5. Nilai tersebut diberikan jika item *favorable*, namun jika item *unfavorable* maka sisten nilai dibalik menjadi sebaliknya.

Prosedur dan Analisa Data

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap analisa data. Prosedur dimulai pada tahap persiapan yakni menyusun proposal penelitian, peneliti mengangkat fenomena lapangan serta jurnal kemudian melakukan pendalaman materi melalui kajian teoritik. Peneliti mengembangkan alat ukur berdasarkan aspek dalam variabel, kemudian setiap item dicek oleh dosen ahli (*expert judgement*). Uji coba atau *tryout* dilakukan tanggal 16 Februari – 28 Februari 2019 dengan jumlah subjek 50 orang dengan karakteristik remaja dengan orang tua tunggal berusia 19-21 tahun. Selanjutnya peneliti melakukan analisa data menggunakan *Statistical Package For Social Science* (SPSS) 23 untuk mendapatkan item valid, reliabel dan terdistribusi normal.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan skala pada remaja dengan orang tua tunggal yang berusia 19-21 tahun pada tanggal 1 Maret – 30 Maret 2019 menggunakan *googleform* yang memudahkan peneliti untuk menjangkau subjek yang jauh dari domisili Malang. Subjek yang digunakan untuk penelitian berjumlah 180 orang yang datanya kemudian diolah menggunakan aplikasi IBM statistik SPSS 23 dengan analisa uji validitas, uji reliabilitas, normalitas data dan uji korelasi *pearson product moment* untuk menguji hubungan antar variabel *mindfulness* dengan variabel penerimaan diri. Setelah itu, hasil analisis diinterpretasi dan ditarik kesimpulan.

HASIL PENELITIAN

Berikut data demografis (Tabel 1) berdasarkan kriteria tersebut adalah sebagai berikut dilihat dari jenis kelamin, usia, serta status orang tua tunggal. Dasar pertimbangan pemilihan subjek adalah dikarenakan usia tersebut subjek dianggap tepat untuk mewakili dan memberikan gambaran tentang penelitian dari kedua variabel.

Tabel 1. Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	66	37%
Perempuan	114	67%
Usia Remaja		
19 tahun	38	21%
20 tahun	48	27%
21 tahun	94	52%
Status Ayah Ibu		
Ayah saja	60	33%
Ibu saja	120	67%

Berdasarkan tabel 1, didapatkan subjek dari penelitian ini paling banyak adalah perempuan yaitu 114 orang (67%) daripada laki-laki yaitu 66 orang (37%). Kebanyakan subjek berusia 21 tahun yaitu 94 orang (52%), sedangkan kebanyakan remaja yang memiliki orang tua tunggal hanya memiliki ibu saja yaitu 120 orang (67%).

Tabel 2. Mean, Standar Deviasi, Rentang

Aspek	Range Skor	Mean	SD
<i>Mindfulness</i>		115,9	13,05
Rendah	86-115		
Tinggi	116-147		
Penerimaan diri		118,1	15,35
Rendah	73-117		
Tinggi	118-163		

Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai rata-rata dan standar deviasi pada tabel 2 variabel *mindfulness* (M = 115,9 dan SD = 13,05) sedangkan variabel penerimaan diri (M = 118,1 dan SD = 15,35).

Uji Asumsi

Berdasarkan uji normalitas *kolmogorov smirnov*, didapatkan hasil data kedua variabel dikatakan terdistribusi dengan normal ($p = 0,2$; $p > 0,05$) dan dapat dilakukan uji *product moment*.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Product Moment Mindfulness* dan Penerimaan Diri

	Penerimaan Diri	
	r	p
<i>Mindfulness</i>	0,293	0,000
<i>Observe</i>	0,195	0,009
<i>Describe</i>	0,261	0,000
<i>Act with Awareness</i>	0,238	0,001
<i>Nonjudge</i>	0,209	0,005
<i>Nonreact</i>	0,153	0,040

Dari tabel 3, dari kelima aspek *mindfulness*, korelasi paling tinggi dengan penerimaan diri adalah aspek menjelaskan (*describe*) ($r=0,261$) dan korelasi paling rendah adalah aspek tidak bertindak secara otomatis (*nonreact*) ($r=0,153$). Hasil uji korelasi antara *mindfulness* dengan penerimaan diri didapatkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan ($r=0,293$; $p=0,000<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal, begitu pula sebaliknya.

DISKUSI

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa adanya hubungan positif dari *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal, di mana hipotesa sebelumnya dinyatakan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin tinggi penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal. Sebaliknya semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal. Hasil penelitian membuktikan hipotesa yang dinyatakan sebelumnya yaitu adanya hubungan positif antara *mindfulness*.

Adanya hubungan antara variabel *mindfulness* dan penerimaan diri disebabkan oleh individu yang berfungsi dengan optimal yaitu hidup berdasarkan jati diri aslinya (*congruence self*) (Rogers, 2012). *Mindfulness* terdiri dari kesadaran dan keterbukaan masa sekarang (Baer, 2004) sedangkan penerimaan diri terdiri dari pemahaman objektif mengenai karakteristik dirinya (Sheerer, 1949). *Mindfulness* menerima pengalaman terhadap dirinya sebagaimana adanya “*as they are*” (Brown & Ryan, 2003) sehingga pengalaman masa lalu yang dirasakan atau terlintas di pikiran pada masa kini akan diterima oleh individu sebagai kenyataan yang melekat pada dirinya. Penerimaan diri individu terhadap setiap pengalaman yang telah dilaluinya adalah salah satu bentuk karena *mindfulness* meningkatkan kemampuan individu untuk “*letting go*” terhadap masa lalunya.

Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu individu untuk menyadari dirinya meliputi kelebihan, kelemahan, keunikan dirinya yang asli. Oleh karena hidup dengan jati dirinya yang asli, dapat meningkatkan pemahaman diri sehingga tingkat penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal semakin tinggi pula. Pada dasarnya *mindfulness* meliputi kesadaran dan keterbukaan terhadap pengalaman saat ini yaitu seluruh perasaan dan pemikiran yang ada pada dirinya dibiarkan masuk pada dirinya sehingga individu tidak menolak rasa seperti takut,

kecewa, marah, senang, bahagia. Hal ini dapat membantu individu untuk mengenali dan memahami dirinya sendiri (Feist & Feist, 1998; Carlson & Langer, 2006).

Penelitian ini didukung oleh Xu dkk (2014) terhadap 130 siswa di Beijing China menemukan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan penerimaan diri dan stres. Dalam penelitiannya ditunjukkan bahwa tingginya tingkat *mindfulness* dapat meningkatkan penerimaan diri dan menurunkan stress. *Mindfulness* dapat membantu individu untuk berpikir *mindful* jika mereka kurang memiliki penerimaan diri yaitu dengan cara sadar dengan masa kini dan melakukan segala hal dengan tidak cepat menilai dan bertindak terhadap apa yang terjadi.

Penelitian lain dilakukan oleh Fauzia dan Listiyandini (2018) yang menemukan *mindfulness* berperan dalam penerimaan diri remaja yang orang tuanya bercerai. Dalam penelitiannya, remaja orangtua bercerai yang memiliki *mindfulness* tinggi, mereka juga akan lebih mudah untuk dapat menerima diri mereka. Ketika remaja sadar penuh mengenai perceraian orang tuanya, tidak menyalahkan diri sendiri, maka mereka merelakan dirinya untuk merasakan pengalaman negatif dalam hidupnya. Keterbukaan terhadap berbagai pengalaman ini bersumber dari rasa kesadaran, membantu remaja untuk memiliki penerimaan diri dan dapat bersikap positif terhadap diri sendiri. Remaja yang *mindfulness* mampu menghadapi pengalaman negatif yang terjadi dengan sadar, tidak menghakimi dan lebih bisa menerima dirinya sendiri. Sebaliknya, remaja yang tidak *mindfulness* hidup dalam penilaian subjektif dan tidak fokus terhadap hidupnya saat ini. Hal ini dikarenakan, keterbukaan pada pengalaman baru pada seseorang yang *mindfulness* dapat membantunya untuk menerima diri, tidak menghakimi diri serta bersikap positif terhadap dirinya sendiri.

Dengan demikian, remaja dengan orang tua tunggal yang memiliki sikap menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, tidak menganggap dirinya paling aneh karena tidak memiliki keluarga utuh, tidak malu atau takut dicela orang lain, tidak merasa atau berpikir bahwa dirinya dikucilkan, hidup dengan keinginannya sendiri, menerima pujian atau kritikan secara objektif maka ia mampu untuk menyadari bahwa kematian orang tuanya adalah kejadian di masa lalu yang tidak bisa menghambat dirinya hidup di masa kini dan mampu untuk mengambil penilaian dan sisi positifnya agar pengalaman tersebut menjadikan dirinya lebih berkembang dan mandiri (Niemiec, Rashid & Spinella, 2012). Jika remaja yang ditinggal orang tuanya menjadi sedih dan kecewa di suatu waktu, maka ia mampu berhenti tanpa larut lebih dalam dengan perasaan tersebut. Ia mampu mengerti dan menjelaskan apa yang dirasakan serta dipikirkannya alih-alih menolak perasaan tersebut, hal ini dapat membuat remaja untuk menerima dirinya sendiri (Carlson & Langer, 2006).

Penelitian sebelumnya menghubungkan variabel penerimaan diri dengan tingkat stress, *psychological well-being*, kebermanaknaan hidup (Yan, Marisdayana, & Irma, 2017; Erpiana & Fourianalistyawati, 2018; Satyaningtyas, & Abdullah, 2005). *Mindfulness* juga merupakan isu yang banyak diteliti karena manfaatnya untuk mengembangkan rasa empati, belas kasih, keterampilan konseling, menurunkan stres dan kecemasan, meningkatkan orientasi masa kini (David & Hayes, 2011; Felton et al., 2015; Fulton, 2016).

Peneliti selanjutnya dapat membuat desain penelitian eksperimen untuk menunjukkan hasil peningkatan maupun penurunan skor penerimaan diri pada individu menggunakan konsep *mindfulness*. Penelitian ini memiliki kelebihan dan kekurangan, kelebihan penelitian ini adalah menggunakan responden yang terfokus pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Kekurangan penelitian ini adalah kurangnya spesifik karakteristik responden dari jenis kelamin, hubungan antara orang tua, serta status kematian orang tua yang mungkin mampu mempengaruhi hasil penerimaan diri individu

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa hipotesa penelitian diterima yang berarti bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal ($r = 0,293$; $p = 0,000 < 0,05$). Implikasi pada penelitian ini adalah remaja yang mengalami kejadian tidak diinginkan seperti kematian orang tua untuk tidak merasa berbeda dan minder serta mencoba sadar dan menerima kekurangan serta kelebihan yang ada pada dirinya dan berusaha untuk terus hidup di masa kini. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan oleh peneliti-peneliti selanjutnya untuk mengembangkan intervensi yang tepat untuk meningkatkan penerimaan diri seseorang dengan cara menerapkan konsep *mindfulness* khususnya pada remaja dengan orang tua tunggal.

Peneliti selanjutnya dapat membuat desain penelitian eksperimen untuk menunjukkan hasil peningkatan maupun penurunan skor penerimaan diri pada individu menggunakan konsep *mindfulness*. Penelitian ini memiliki kelebihan dan kekurangan, kelebihan penelitian ini adalah menggunakan responden yang terfokus pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Kekurangan penelitian ini adalah kurangnya spesifik karakteristik responden dari jenis kelamin, hubungan antara orang tua, serta status kematian orang tua yang mungkin mampu mempengaruhi hasil penerimaan diri individu.

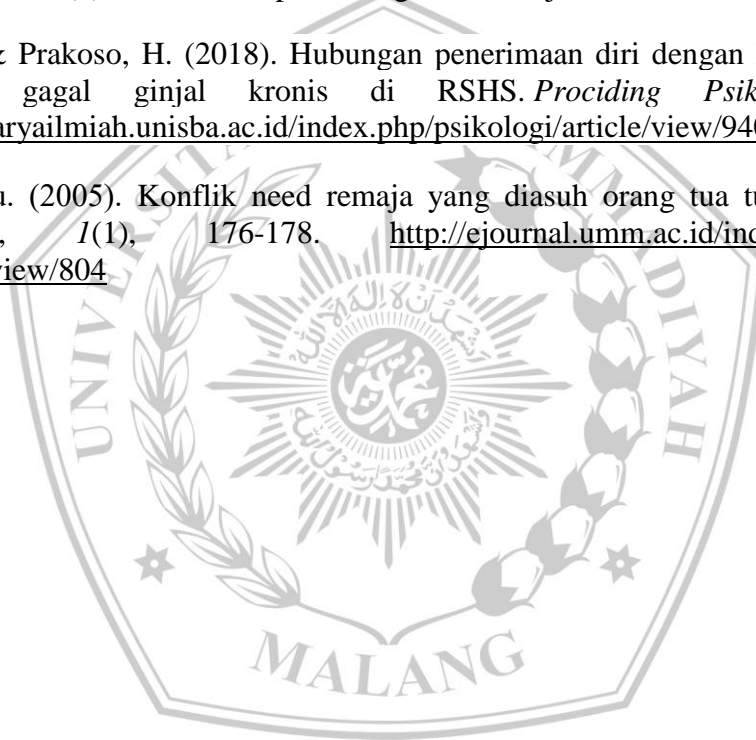
REFERENSI

- Afandi, N., A. (2009). Pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap tingkat penerimaan diri mahasiswa. *Pamator: Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 2(2). <http://dx.doi.org/10.21107/pmt.v5i1.2493>
- Amalia, Lia. (2013). Menjelajahi diri dengan teori kepribadian Carl R.Rogers. *Muaddib*, 3(1), 87-99. DOI : 10.24269/muaddib.v3i1.75
- Astryani, I. (2017). Psychological well being remaja yang dibesarkan tanpa kehadiran ayah. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Astuti, P. & Gusniarti, U. (2009). Naskah publikasi: Dampak kematian ibu terhadap kondisi psikologis remaja putri. (Jurnal dipublikasikan). Diakses http://psychology.uui.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-04320381.pdf
- Azwar, S. (2004). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A. & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness and acceptance-based treatment approaches. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*, 3-27. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50002-2>
- Baer, R. A., Fischer, S., & Huss, D. B. (2005). Mindfulness-based cognitive therapy applied to binge eating disorder: A case study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 12, 351-358. [http://dx.doi.org/10.1016/S1077-7229\(05\)80057-4](http://dx.doi.org/10.1016/S1077-7229(05)80057-4)

- Baer, R. A., Smith G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191-206. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(05\)80057-4](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(05)80057-4)
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G.T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Berger, E. M. (1951). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *Journal of Abnormal Psychology*, 47(4), 778-82. <https://dx.doi.org/10.1037/h0061311>
- Bishop, S., et al (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carlson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43. <https://doi.org/10.1007/S10942-006-0022-5>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five tradition*. California: Sage publications, Inc.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Denmark, K. L. (1973). Self-acceptance and leader effectiveness. *Journal of Extension*, 11(4), 6-12. <https://eric.ed.gov/?id=EJ089139>
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1774>
- Fauzia, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran trait mindfulness (rasa kesadaran) terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. *Prosiding Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Psikologi Positif*, 152-163. https://www.researchgate.net/profile/Ratih_Arruum_Listiyandini/publication/329041137_Peran_Trait_Mindfulness_Rasa_Kesadaran_Terhadap_Penerimaan_Diri_Pada_Remaja_Dengan_Orangtua_Bercerai/links/5bf2c584a6fdcc3a8de220a9/Peran-Trait-Mindfulness-Rasa-Kesadaran-Terhadap-Penerimaan-Diri-Pada-Remaja-Dengan-Orangtua-Bercerai.pdf
- Feist, J. & Feist, G.J. (1998). *Theories of Personality* (4th ed.). Boston: McGraw-Hill.

- Felton, T. M., Coates, L., & Christopher, J. C. (2015). Impact of mindfulness training on counseling students' perceptions of stress. *Mindfulness*, 6(2), 159-169. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0240-8>
- Fulton, C. L. (2016). Mindfulness, self-compassion, and counselor characteristics and session variables. *Journal of Mental Health Counseling*. 38(4), 360-374. <https://doi.org/10.17744/mehc.38.4.06>
- Greenberg, Jonathan & Reiner, Keren & Meiran, Nachshon. (2012). "Mind the trap": Mindfulness practice reduces cognitive rigidity. *PloS one*, 7. 10.1371/journal.pone.0036206.
- Gunarsa, S. (2006). *Psikologi perkembangan anak dan dewasa*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (1979). *Personality development*. New York: Tata McGraw-Hill Inc.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lail, A. H., & Tasmin, Y. D. (2017). Penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic*, 1(2), 75-87. <http://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/951>
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA, US: Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
- Niemiec, R. M. (2012). Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 22-33. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.2>
- Niemiec, R. M., Rashid, T., & Spinella, M. (2012). Strong mindfulness: integrating mindfulness and character strengths. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3), 240-253. <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/106178/strong-mindfulness-integrating-m-cs-niemiec-rashid-spinella-2012.pdf>
- Nurhidayati, Listya C. (2014). Makna kematian orangtua bagi remaja (studi fenomenologi remaja pasca kematian orangtua). *Jurnal Psikologi*, 10(1), 33-40. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v10i1.1177>
- Rahmat, R. (2016). *Pengaruh penerimaan diri terhadap subjective well-being pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha Gau Mabaji Gowa*. Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar.
- Rogers, C. R. (2012). *On Becoming a Person* (terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Satyaningtyas, R., & Abdullah, S. M. (2005). Penerimaan diri dan kebermaknaan hidup penyandang cacat fisik. *Jurnal Psiko-Buana*, 3(2).
- Sheerer, E. T. (1949). An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. *Journal of Consulting Psychology*, 13(3), 169. <http://dx.doi.org/10.1037/h0062262>

- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa beta.
- Syamsu, Y. & Juntika, N. (2008). *Teori Kepribadian*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Taufik. (2014). *Dampak pola asuh single parent terhadap tingkah laku beragama remaja (studi kasus dua remaja pada dua keluarga single parent di Dusun Kuden, Sitimulyo, Piyungan, Bantul)*. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Xu, W., Oei, T. P. S., Liu, X., & Ding, C. (2014). The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Health Psychology*, 21(7), 1446-1456. <https://doi.org/10.1177/1359105314555170>
- Yan, L. S., Marisdayana, R., & Irma, R. (2017). Hubungan penerimaan diri dan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(3), 312-322. <http://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2234>
- Yulistiana, P., & Prakoso, H. (2018). Hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada pasien gagal ginjal kronis di RSHS. *Prociding Psikologi*, 185-192. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/9408>
- Zahroh, Ni'matu. (2005). Konflik need remaja yang diasuh orang tua tunggal. *Humanity Journal*, 1(1), 176-178. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/humanity/article/view/804>





LAMPIRAN

BLUE PRINT PENELITIAN VARIABEL MINDFULNESS

No	Aspek	F	UF	Jumlah
1	<i>Observing</i> (Mengamati)	1, 6,11, 15, 20, 26, 31, 36		8
2	<i>Describing</i> (Menjelaskan)	2, 7, 27,32, 37	12, 16, 22	8
3	<i>Acting with awareness</i> (Bertindak dengan sadar)		5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38	8
4	<i>Non judging to inner experience</i> (Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan)		3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39	8
5	<i>Non reacting to inner experience</i> (Tidak menanggapi pengalaman yang dirasakan)	4, 9, 19, 21, 24, 29, 33		7
				39



SKALA MINDFULNESS

PETUNJUK PENGISIAN

Silahkan beri tanda *checklist* (✓) pada pilihan jawaban berdasarkan opini pribadi mengenai apa yang bagi Anda benar atau yang terjadi pada Anda. Setiap pernyataan terdiri dari 5 (lima) pilihan jawaban.

Contoh :

Jika Anda adalah seseorang yang sering memperhatikan tubuh ketika berjalan, maka Anda dapat memberi tanda *checklist* (✓) pada kotak yang menunjukkan “Sering” (nomor 4)

No	Pernyataan	Tidak pernah	Sesekali	Kadang-Kadang	Sering	Sangat sering
1	Saya memperhatikan bagaimana tubuh saya bergerak ketika berjalan.				✓	

*Jawaban dari pernyataan-pernyataan berikut tidak mengandung makna benar dan salah, silahkan mengisi dengan keadaan diri Anda yang sebenar-benarnya.

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Sesekali	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1.	Saya memperhatikan bagaimana tubuh saya bergerak ketika berjalan.					
2.	Saya mampu menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya.					
3.	Saya mengkritik diri sendiri karena emosi yang dirasakan kurang pantas dan tidak masuk akal.					
4.	Saya mengenali perasaan dan emosi yang saya rasakan tanpa harus menanggapi.					
5.	Pikiran saya kemana-mana dan mudah terganggu.					
6.	Saya menyadari air yang mengalir di tubuh ketika mandi.					
7.	Saya mudah mengungkapkan pendapat, keyakinan dan harapan dengan kata-kata.					
8.	Saya kurang memperhatikan apa yang saya dikerjakan, karena saya melamun gelisah atau pikiran terganggu.					
9.	Saya mengetahui dan memperhatikan apa yang saya rasakan tanpa terjebak dalam perasaan itu sendiri.					
10.	Saya mengingatkan diri saya sendiri untuk tidak merasakan hal-hal yang seharusnya tidak perlu saya rasakan.					
11.	Saya sadar apa yang saya makan dan minum dapat mempengaruhi pikiran dan emosi saya.					
12.	Saya sulit menemukan kata-kata yang dapat mewakili apa yang saya rasakan.					
13.	Saya mudah terganggu oleh berbagai hal.					
14.	Saya tidak seharusnya berpikir yang kurang baik dan kurang pantas pada orang lain.					
15.	Saya memperhatikan sensasi angin yang berhembus di rambut atau sensasi sinar matahari yang menerpa wajah.					
16.	Saya sulit memikirkan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan saya terhadap berbagai hal.					

17.	Saya menilai apakah pemikiran saya baik atau buruk.					
18.	Saya sulit fokus pada apa yang sedang terjadi saat ini.					
19.	Ketika saya mulai berpikiran buruk pada sesuatu, saya memutuskan untuk berhenti memikirkannya sebelum terbawa perasaan lebih jauh.					
20.	Saya memperhatikan suara detak jam, kicauan burung, atau suara mobil yang melintas.					
21.	Dalam situasi sulit, saya dapat berpikir sebelum bertindak.					
22.	Saya sulit menjelaskan apa yang saya rasakan di tubuh saya menggunakan kata-kata.					
23.	Saya melakukan sesuatu secara otomatis, tanpa sadar dengan apa yang saya lakukan.					
24.	Saya merasa tenang setelah berpikir hal-hal buruk.					
25.	Saya mengingatkan diri saya sendiri untuk tidak memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak perlu yang biasa lakukan.					
26.	Saya memperhatikan bau atau aroma berbagai hal di sekitar saya.					
27.	Ketika saya merasa sangat sedih, saya dapat mengungkapkannya dengan kata-kata.					
28.	Saya segera melakukan sesuatu tanpa saya perhatikan.					
29.	Saya hanya diam ketika saya mulai berpikir buruk tentang sesuatu.					
30.	Saya tidak seharusnya merasakan perasaan yang kurang baik dan kurang pantas pada sesuatu atau orang lain.					
31.	Saya memperhatikan elemen visual pada lukisan atau alam seperti warna, bentuk, tekstur, pencahayaan atau bayangan.					
32.	Saya memiliki kecenderungan untuk menceritakan pengalaman melalui kata-kata.					
33.	Jika saya mulai berpikir buruk, saya segera melupakannya.					
34.	Saya beraktivitas tanpa menyadari apa yang dilakukan.					

35.	Ketika saya berpikir buruk, saya menilai diri saya baik atau buruk tergantung dari apa yang dipikirkan saat ini.					
36.	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya.					
37.	Saya mampu menjelaskan apa yang saya rasakan saat ini secara rinci.					
38.	Saya melakukan berbagai hal tanpa memperhatikannya.					
39.	Saya menentang diri sendiri ketika memikirkan ide yang tidak masuk akal.					



BLUE PRINT VARIABEL PENERIMAAN DIRI

NO	ASPEK	UF	F	Jumlah
1	Mengikuti standart pola hidupnya	14, 18, 26, 34		4
2	Percaya atas kemampuan untuk dapat menjalani hidupnya	1, 6, 24	15	4
3	Bertanggung jawab dengan perbuatannya	8, 29, 30	25	4
4	Menerima pujian dan celaan secara objektif	3,4, 23	32	4
5	Tidak menganiaya diri sendiri dengan keterbatasan yang dimiliki	12, 28, 36, 31		4
6	Menanggap dirinya sederajat dengan orang lain	9, 10	2, 19	4
7	Tidak menganggap dirinya hebat dan tidak merasa dikucilkan	11, 22, 33	27	4
8	Menyatakan perasaan secara wajar	5, 17, 20	7	4
9	Tidak malu-malu atau sadar diri	13, 16, 35	21	4
				36



SKALA PENERIMAAN DIRI

PETUNJUK PENGISIAN

Daftar berikut berisi pernyataan-pernyataan yang mungkin Anda pernah alami atau mungkin Anda tidak pernah alami. Setiap pernyataan terdiri dari 5 (lima) pilihan jawaban. Silahkan beri tanda *checklist* (✓) pada pilihan jawaban yang menurut Anda mewakili keadaan diri Anda sebenarnya.

Contoh :

Jika Anda merasa sangat tidak bisa menerima kritikan orang lain, maka Anda dapat memberi tanda *checklist* (✓) pada kotak yang menunjukkan sangat sesuai (nomor 5).

No	Pernyataan	Sangat Tidak Sesuai	Sedikit Sesuai	Ragu- ragu	Sesuai	Sangat Sesuai
1	Saya tidak bisa menerima kritikan orang lain.					✓

*Jawaban dari pernyataan-pernyataan berikut tidak mengandung makna benar dan salah, silahkan mengisi dengan keadaan diri Anda yang sebenar-benarnya.

No	Pernyataan	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Ragu-ragu	Sesuai	Sangat Sesuai
1.	Saya senang jika ada seseorang yang memberitahu cara memecahkan masalah pribadi saya.					
2.	Saya tidak mempertanyakan diri saya berharga atau tidak, meskipun orang lain melakukannya.					
3.	Ketika ada orang lain yang memuji, saya sulit percaya dan menganggap mereka hanya bercanda atau tidak tulus mengatakannya.					
4.	Saya tidak bisa menerima kritikan dari orang lain.					
5.	Saat berada dalam suatu acara, saya lebih banyak diam karena takut orang lain akan mengkritik atau menertawakan jika saya melakukan kesalahan.					
6.	Saya menyadari bahwa saya tidak menjalani hidup dengan baik, namun saya juga enggan berusaha untuk memperbaikinya.					
7.	Saya perhatikan beberapa perasaan yang saya berikan pada orang lain tergolong wajar dan dapat diterima.					
8.	Saya tidak boleh puas dengan pekerjaan yang saya lakukan. Namun jika hasil pekerjaannya baik, saya merasa sombong dan meremehkan pekerjaan tersebut. Seharusnya saya tidak boleh merasa seperti itu karena semua pekerjaan harus diperlakukan dengan adil.					
9.	Saya mencari alasan tertentu agar saya merasa tidak terlalu berbeda dengan orang lain.					
10.	Saya takut orang yang saya sukai kecewa jika mengetahui saya yang sebenarnya.					
11.	Saya sering merasa rendah diri.					
12.	Saya seharusnya dapat memiliki pencapaian diri lebih dari yang saya miliki sekarang, namun saya terhambat oleh adanya kehadiran orang lain.					
13.	Saya agak malu pada lingkungan sosial.					
14.	Saya cenderung menjadi pribadi yang orang lain inginkan agar lebih akrab dan disukai.					

15.	Saya memiliki kemampuan yang membuat saya yakin, bahwa saya bisa menghadapi dan menyelesaikan masalah.					
16.	Saya canggung saat bersama dengan orang-orang yang memiliki posisi atau jabatan lebih tinggi daripada saya.					
17.	Saya merasa gelisah atau cemas saat ini.					
18.	Saya kurang berusaha mengakrabkan diri dengan orang lain karena saya berpikir mereka tidak akan menyukai saya.					
19.	Saya merasa berharga dan setara dengan orang lain.					
20.	Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah mengenai perasaan yang saya rasakan pada orang-orang tertentu pada hidup saya.					
21.	Saya tidak takut bertemu orang-orang baru karena saya merasa berharga dan tidak ada alasan bagi orang lain untuk tidak menyukai saya.					
22.	Saya tidak mempercayai diri saya sepenuhnya.					
23.	Saya sangat sensitif jika ada orang lain berkata sesuatu. Saya curiga bahwa mereka sedang mengkritik atau menghina saya, namun setelah saya pikir kembali mereka bisa saja tidak bermaksud demikian.					
24.	Saya memiliki kemampuan tertentu yang diakui orang lain, namun saya belum bisa memberikan sesuatu yang layak mereka dapatkan.					
25.	Saya yakin dapat menghadapi masalah yang mungkin terjadi di masa depan.					
26.	Saya berpura-pura menjadi orang lain untuk membuat orang lain terkesan. Saya tahu bahwa saya yang sebenarnya tidak seperti itu.					
27.	Saya tidak khawatir maupun menyalahkan diri sendiri ketika ada orang lain yang menghakimi saya.					
28.	Saya merasa berbeda dengan orang lain, namun saya ingin menjadi orang yang biasa dan apa adanya.					
29.	Saya tidak banyak bicara karena takut salah bicara ketika dalam kelompok.					
30.	Saya cenderung untuk lari dari masalah saya.					

31.	Saya merasa bersalah menipu orang lain dengan menjadi orang yang berbeda agar dianggap baik. Namun, mereka tidak akan menganggap saya orang yang baik jika saya menjadi diri saya sendiri.					
32.	Saya dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain karena saya merasa setara dengan mereka.					
33.	Saya merasa orang lain memperlakukan saya dengan berbeda.					
34.	Saya hidup berdasarkan penilaian orang lain.					
35.	Saya sadar jika saya kesulitan untuk berbicara dan menyampaikan sesuatu dalam kelompok.					
36.	Jika saja saya tidak bernasib buruk, pencapaian saya akan lebih banyak daripada yang saya miliki saat ini.					



HASIL PENELITIAN *MINDFULNESS*

	Na ma	Ite m 1	Ite m 2	Ite m 3	Ite m 4	Ite m 5	Ite m 6	Ite m 7	Ite m8	Ite m9	Ite m1 0	Ite m1 1	Ite m1 2	Ite m1 3	Ite m1 4	Ite m1 5	Ite m1 6	Ite m1 7	Ite m1 8	Ite m1 9	Ite m2 0	Ite m2 1	Ite m2 2	Ite m2 3	Ite m2 4	Ite m2 5	Ite m2 6	Ite m2 7	Ite m2 8	Ite m2 9	Ite m3 0	Ite m3 1	Ite m3 2	Ite m3 3	Ite m3 4	Ite m3 5	Ite m3 6	Ite m3 7	Ite m3 8	Ite m3 9	ju mla h	
1	NS M	1	4	2	3	2	2	4	3	2	1	3	5	2	2	3	5	4	3	2	2	4	4	3	1	1	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	102	
2	QS M	4	4	2	3	4	3	5	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	5	4	3	4	3	4	5	3	3	2	4	4	3	2	136	
3	TM	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	100	
4	V	1	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	86
5	RM	3	5	3	2	4	4	5	3	2	2	3	4	3	2	4	3	3	5	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	5	3	2	2	4	4	3	4	4	3	131	
6	DM	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	107	
7	Gan dhes	2	2	3	3	1	2	3	4	2	2	3	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	116	
8	J	1	3	1	3	3	2	3	3	2	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	101	
9	LA	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	3	4	2	3	3	1	3	3	4	2	4	2	3	2	3	4	3	2	5	3	117	
10	AD A	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	5	3	2	2	4	1	4	3	3	2	5	1	102	
11	LA H	1	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	1	1	2	3	2	3	3	3	4	3	3	1	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	100
12	N	4	2	4	2	4	5	4	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	3	127	
13	AO	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	5	4	3	4	2	4	3	4	4	4	2	3	4	3	5	3	131		
14	A	1	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	1	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	5	3	105	
15	RA	2	3	3	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	104	
16	RM I	1	2	2	2	1	3	3	2	3	1	3	3	1	1	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	2	88	
17	ON W	1	2	4	2	1	5	3	2	3	2	4	3	1	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	109
18	SS	2	3	2	2	1	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	2	3	4	3	5	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	117	
19	D	2	5	2	3	3	4	5	3	4	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	2	5	3	5	3	5	2	4	4	5	3	138	

20	P	2	3	4	2	1	4	3	2	3	2	4	3	1	3	3	3	1	3	4	3	2	4	4	1	4	4	2	3	2	5	2	2	2	4	2	2	3	3	2	107
21	DI	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	4	2	4	4	3	5	3	3	1	2	4	2	4	3	4	2	3	1	3	4	2	3	3	3	112
22	U	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	4	2	3	2	5	3	4	3	4	4	2	2	3	3	117
23	FF	1	2	2	3	1	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	5	2	2	3	2	117
24	IDL	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	2	3	1	1	2	2	4	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	97
25	IKA	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	4	2	2	4	3	2	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	5	2	4	4	4	3	3	3	125
26	AA	1	2	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	97
27	KQS	2	4	1	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	5	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	4	3	2	4	3	3	109
28	F	3	4	4	3	4	3	5	4	4	3	3	5	3	2	4	4	3	4	4	5	5	4	5	2	3	4	4	5	4	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	147
29	EL	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	1	4	4	3	4	3	4	3	4	3	5	3	3	3	4	2	118
30	TFP	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	5	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	118
31	FY	3	3	4	4	1	4	4	5	4	3	3	5	3	2	4	5	4	3	4	4	3	4	3	3	3	5	2	5	3	4	2	4	2	5	2	5	4	5	3	139
32	MN	2	3	1	2	2	3	4	3	2	1	4	3	3	2	3	4	2	4	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	98
33	MZLA	4	4	3	3	4	4	4	5	4	2	4	4	2	3	4	4	2	4	4	5	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	5	5	2	4	4	4	3	4	3	142
34	UZ	2	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	2	1	4	3	4	4	4	2	2	3	4	4	2	3	3	3	121

35	FD R	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	5	4	2	3	3	5	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	2	4	1	3	2	2	3	3	3	117	
36	SNF	3	4	1	2	1	4	4	3	4	1	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	4	3	2	1	107	
37	RC	1	2	1	2	1	2	3	3	3	1	3	4	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	3	2	2	90	
38	AN N	2	5	3	3	3	3	4	4	3	2	3	5	1	2	4	5	3	4	4	5	5	3	4	2	3	5	5	2	4	4	4	5	3	5	5	5	5	3	2	142	
39	Z	1	2	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	1	2	4	4	3	4	3	2	4	3	3	1	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	119
40	DE	1	3	2	3	2	4	4	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	102	
41	DK HP	2	2	3	2	4	4	4	5	5	2	3	5	3	3	3	5	2	4	3	3	4	3	4	2	2	3	4	5	2	5	3	3	3	5	4	2	3	5	2	131	
42	TR A	1	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	2	3	4	2	3	4	4	3	2	1	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	117		
43	RE	3	1	3	2	1	4	4	3	2	2	3	5	1	2	3	3	2	3	2	4	3	4	3	2	1	4	4	2	2	3	2	3	1	1	3	3	2	2	1	99	
44	ABI	2	4	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	100	
45	SM	3	4	2	3	1	4	4	4	4	3	4	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	5	2	3	3	4	3	5	4	2	4	5	3	130	
46	RP YS	3	3	2	3	2	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	3	4	4	3	2	3	2	117	
47	TRI A	2	2	2	3	1	2	4	3	3	2	3	5	2	2	4	4	1	3	2	5	4	3	4	1	1	5	4	4	3	3	3	5	2	1	2	3	3	2	2	110	
48	AD N	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	2	2	4	3	2	4	2	4	3	2	4	1	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	1	106	
49	V	1	2	4	3	4	4	3	5	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	5	3	3	2	3	2	3	5	2	4	2	4	3	5	5	2	4	5	3	128

50	VC	2	3	2	3	1	4	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	1	2	4	2	5	3	4	3	3	2	5	4	4	3	4	3	121
51	RH A	1	2	4	2	1	4	5	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	4	2	4	3	4	2	3	2	4	3	2	4	2	3	1	4	4	3	2	3	3	112
52	DF	2	3	2	2	3	4	2	4	3	2	3	3	2	1	3	4	2	4	3	2	3	4	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	109
53	DS M	2	3	4	2	1	3	3	2	2	3	3	4	1	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	2	3	1	3	4	2	3	2	3	108
54	R	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	4	2	3	3	4	4	4	5	1	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	5	4	4	5	2	136
55	DD	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	4	4	4	2	2	2	3	2	4	2	4	3	4	3	110
56	TW	3	3	2	2	2	5	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	4	2	2	3	1	4	4	3	2	3	3	114
57	AN K	1	2	1	2	2	3	3	4	3	2	2	5	3	2	3	4	2	4	4	2	4	4	5	2	3	2	2	4	3	3	2	5	3	5	2	2	3	4	2	114
58	ED F	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	95
59	RM F	2	3	3	2	4	4	5	4	4	3	3	3	1	4	4	4	3	4	3	3	5	4	5	1	3	3	5	5	3	4	3	4	3	5	4	2	4	5	2	136
60	RW	3	3	3	3	1	4	5	3	4	2	3	4	1	2	4	3	3	4	4	5	3	3	5	1	3	4	4	3	3	4	3	4	2	5	5	3	4	4	3	130
61	AP	2	4	3	2	2	5	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	5	2	4	1	3	4	3	3	2	4	3	4	2	5	2	4	3	5	4	124
62	G	2	3	4	2	3	2	4	3	4	2	2	5	2	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	1	2	4	4	3	2	3	3	5	3	4	5	5	3	5	3	125
63	AF	2	4	2	3	4	4	3	4	5	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	5	3	5	2	4	5	3	4	2	3	130
64	MM P	2	1	3	2	3	3	2	4	3	1	4	5	3	1	3	4	2	4	2	2	4	2	4	1	2	2	2	5	4	4	2	2	1	5	2	2	4	5	1	108

6 5	IMS	1	3	3	3	3	4	5	4	4	2	3	3	2	2	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	4	117	
6 6	DA R	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	2	5	3	5	4	2	4	4	3	124	
6 7	FH	2	3	3	2	2	4	4	4	4	2	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	5	2	3	2	4	4	3	3	2	2	122	
6 8	AD	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	5	3	3	3	3	4	5	4	2	4	4	3	3	5	5	4	3	5	3	132	
6 9	IDH	2	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	4	4	2	4	4	3	5	4	4	3	2	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	125	
7 0	Y	2	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	5	1	3	3	4	2	3	3	3	4	3	5	2	2	3	2	3	3	5	3	5	3	5	5	4	3	4	3	128	
7 1	AF R	3	3	3	4	3	3	5	5	3	2	4	5	3	2	3	4	3	5	4	4	4	3	4	2	3	4	4	5	3	4	3	3	3	4	2	4	3	5	3	137	
7 2	K	1	2	2	3	2	4	2	2	2	1	3	3	1	1	3	4	1	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	88
7 3	AL	2	3	2	3	3	4	5	5	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	5	3	4	3	4	4	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	124	
7 4	FYP	1	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	3	1	4	3	2	4	5	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	91
7 5	FEP M	3	3	2	3	3	5	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	2	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	2	2	4	3	4	3	4	4	4	3	5	3	133	
7 6	AL MD	2	3	3	3	4	4	4	5	4	2	5	5	3	3	3	4	3	5	5	4	5	3	4	2	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	5	2	4	5	2	140	
7 7	TN	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	5	5	3	2	5	4	4	4	5	3	137	
7 8	Y	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4	4	2	2	4	3	4	2	4	3	3	5	3	4	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	114	
7 9	EA D	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	5	4	3	3	3	4	4	2	5	2	4	3	4	3	125	

80	AP	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	2	5	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	5	3	5	3	4	3	5	4	132
81	EA	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	2	4	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	94
82	VW	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	2	2	5	4	2	4	4	5	4	4	3	2	2	4	4	4	2	3	5	4	3	4	3	4	4	4	4	131
83	AS	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	1	2	3	5	2	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	5	4	3	4	4	3	134
84	RW	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	4	4	2	2	5	5	2	3	5	4	4	4	3	3	1	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	121
85	LY	2	2	4	4	1	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	5	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	117
86	KH	3	2	4	4	1	4	2	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	117
87	TL	1	2	1	3	2	2	4	3	3	2	4	5	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	4	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	92
88	AN	2	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	3	3	4	3	4	5	3	4	5	3	3	1	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	133
89	H	1	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	4	1	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	107
90	RS	1	1	1	3	2	2	2	3	2	1	2	3	1	2	4	3	1	3	3	2	4	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	89
91	ADI	2	3	1	4	3	4	5	3	2	1	5	4	3	2	4	5	1	5	4	3	5	2	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	123
92	FAH	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	1	1	2	2	4	2	5	2	2	2	3	3	2	2	3	3	110
93	ANS	3	3	2	2	2	4	4	3	3	2	3	4	1	3	3	3	1	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	3	118
94	EE	1	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	5	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	103

95	NR D	3	4	2	3	1	2	4	4	4	3	3	5	1	1	3	3	1	3	3	4	3	3	4	1	3	5	5	3	3	3	3	5	2	2	2	4	3	3	3	117
96	TLI B	3	3	1	4	1	4	5	3	4	4	3	5	1	1	5	3	1	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	5	3	5	3	2	5	4	3	2	3	125
97	AW I	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	114
98	SK Q	1	2	1	2	2	2	4	3	3	1	3	3	2	1	3	4	1	4	3	2	2	3	3	1	2	3	2	4	3	2	2	3	1	4	3	2	3	2	2	94
99	ZA	1	3	3	3	1	2	5	3	4	2	2	5	1	2	3	4	3	3	3	4	2	2	5	2	2	3	5	5	2	3	2	2	1	4	5	2	4	5	1	114
100	BST	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	1	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	1	1	2	2	3	2	4	2	3	2	4	3	3	2	3	2	100
101	JT	3	2	2	3	3	4	4	4	4	2	5	4	1	3	3	3	2	4	4	5	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	2	126
102	EL	1	2	2	3	2	2	4	4	4	1	3	3	2	2	3	5	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	105
103	AH	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	4	2	2	2	4	3	4	2	3	3	4	4	1	3	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	1	107
104	NA Z	3	3	3	3	2	4	5	4	4	2	3	5	1	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	5	3	2	128
105	AW S	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	4	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	96
106	RR F	2	3	1	3	3	2	5	2	3	1	2	4	2	2	3	5	2	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	106

107	WK	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	5	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	3	5	4	3	4	3	5	3	4	3	3	4	4	3	135
108	LA	2	4	1	4	2	5	5	2	4	1	3	4	2	2	5	3	1	3	3	4	3	3	4	3	1	3	4	3	3	2	4	4	2	1	1	3	4	3	1	112
109	AH	2	3	2	4	3	2	2	3	4	1	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	101
110	GE	1	2	3	3	1	2	4	4	2	2	4	3	1	1	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	2	3	2	4	3	3	2	4	2	1	1	2	2	3	2	96
111	TA	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	5	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	104
112	KML	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	1	2	4	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	2	2	2	3	99
113	IP	3	3	2	4	2	4	4	4	5	2	3	4	3	2	4	3	2	4	4	5	4	3	4	2	2	3	3	4	4	3	2	5	3	4	3	4	4	4	3	131
114	MJ	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	103
115	PA	2	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	1	5	3	3	4	3	4	3	4	4	1	2	4	3	4	2	2	3	4	2	5	4	3	4	5	3	126
116	S	1	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	4	1	3	2	3	1	4	3	2	3	2	4	1	1	3	4	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	3	102
117	AG	1	3	4	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	1	97

118	AR	2	3	3	3	4	5	3	5	3	2	3	4	2	2	3	4	2	4	4	4	3	3	4	1	1	4	3	4	2	3	2	5	2	4	4	4	4	2	124	
119	AN	3	3	1	4	3	5	5	4	5	1	4	4	1	1	4	5	3	4	4	3	5	3	4	3	2	4	5	4	3	2	2	5	2	5	3	3	5	5	2	134
120	NR	3	2	2	3	3	5	3	4	4	2	3	3	1	2	5	3	2	2	4	3	4	4	5	1	2	3	2	3	3	2	4	3	2	5	5	2	2	4	2	117
121	RZ	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	5	4	2	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	130
122	ISY	3	3	1	4	3	5	4	3	5	1	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	3	4	4	5	3	126
123	DFR	3	3	3	4	3	5	4	4	5	1	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	3	3	1	5	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	5	5	3	130
124	T	2	3	1	4	1	5	5	3	4	1	3	4	1	3	3	5	1	3	4	3	5	4	2	3	1	3	3	2	2	5	2	5	3	5	5	3	3	5	2	122
125	TS	2	3	1	3	1	5	5	3	3	1	3	3	1	3	2	3	2	3	4	2	4	4	3	3	1	5	3	2	2	5	2	5	3	4	5	4	3	3	3	117
126	Y	2	2	2	2	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	5	1	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	5	3	3	4	3	116
127	SSK	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	1	96
128	DLR	2	4	3	4	4	4	3	3	5	2	3	4	1	1	5	5	2	3	3	5	4	2	4	2	3	4	5	3	4	3	5	4	3	2	2	3	3	2	3	127

1 2 9	CR	2	2	4	3	2	3	4	4	3	2	5	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	129
1 3 0	AA D	2	3	2	3	2	3	4	5	4	3	4	4	2	2	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	3	120
1 3 1	RA	3	4	3	3	3	5	2	3	5	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	5	3	133
1 3 2	DN	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	4	3	2	2	3	1	101
1 3 3	VT	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	119
1 3 4	MZ ZEZ	2	4	2	4	2	4	3	3	4	2	5	4	2	2	4	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	2	4	2	2	2	3	3	117
1 3 5	MA I	2	3	3	3	3	5	4	5	3	3	4	3	2	2	3	3	2	5	4	4	4	3	3	3	2	3	3	5	2	3	3	2	3	5	3	4	4	5	2	128
1 3 6	MF N	1	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	2	4	2	1	2	3	2	102	
1 3 7	AA N	2	2	3	3	2	4	3	2	3	1	4	2	1	2	3	3	1	3	3	3	4	2	4	1	1	4	3	4	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	2	105
1 3 8	AH D	1	2	3	2	3	2	4	3	3	1	3	4	2	3	3	3	3	5	4	2	3	4	3	1	2	2	2	3	4	4	2	3	3	4	1	3	2	4	3	109
1 3 9	PA	1	4	2	4	1	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	2	3	5	2	4	4	2	3	4	2	3	2	4	3	2	114

140	WA	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	104						
141	BAF	2	2	3	3	4	3	2	4	2	2	4	3	2	3	5	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	5	4	3	2	3	2	3	3	3	123				
142	SM	3	3	2	3	4	2	3	3	4	2	4	4	2	3	4	5	2	4	4	5	2	4	4	1	3	4	3	5	5	4	3	3	3	5	4	3	4	5	2	133	
143	ALI	2	3	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	4	4	2	4	4	3	3	3	5	3	3	4	3	3	123	
144	ABL	2	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	5	3	4	4	2	2	3	2	3	1	2	3	3	106	
145	ION	2	2	2	4	3	3	4	3	2	3	3	4	1	2	4	3	1	4	4	2	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	109
146	ATM	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	107
147	Sm	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4	3	1	4	4	5	3	4	4	2	2	5	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	123
148	TY	2	3	3	2	2	5	2	3	3	2	4	4	1	1	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	120
149	DV	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	117
150	DAY	3	3	3	4	3	4	3	2	4	1	3	3	2	2	5	3	2	4	4	2	3	2	3	2	1	4	2	3	4	2	3	4	2	4	2	4	3	3	1	112	

151	Eka	3	3	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	5	3	3	3	3	4	2	3	2	5	2	4	3	2	3	3	2	119
152	FL	1	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	4	2	1	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	2	4	3	113
153	DIY	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	1	5	4	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	4	112
154	TR A	2	3	4	2	2	4	3	4	4	2	2	3	1	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	108
155	CZP	3	2	4	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	5	4	5	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	122
156	AT	3	3	4	4	3	5	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	5	4	3	4	4	3	4	3	2	2	4	3	2	3	128
157	T	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	5	3	5	4	4	3	2	3	3	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	123	
158	I.H	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	1	3	3	3	4	3	2	3	4	4	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	3	112
159	DD	2	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	5	3	1	3	3	3	3	2	3	1	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	120
160	IS	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	2	2	4	2	4	3	3	2	2	3	1	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	104
161	FM	2	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	113

1 6 2	P	3	4	2	4	3	4	2	4	3	3	4	4	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	117	
1 6 3	TK	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	5	3	3	4	5	3	4	3	3	4	3	3	3	2	121	
1 6 4	AH	2	3	3	2	2	3	2	4	4	1	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	105
1 6 5	DR	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	111	
1 6 6	Mylan	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	4	3	2	3	5	3	2	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	5	2	5	3	3	4	5	3	126	
1 6 7	IAM	1	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	107	
1 6 8	ANA	3	3	4	3	3	5	2	4	4	3	4	2	1	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	5	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	2	3	4	117	
1 6 9	AHN	3	3	3	4	3	2	3	4	2	2	3	4	1	2	4	5	2	4	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	116	
1 7 0	V	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	5	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	110
1 7 1	Ren	3	4	3	4	2	4	2	4	3	3	5	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	5	3	3	3	4	5	3	4	3	4	4	5	3	135	
1 7 2	E	2	2	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	1	3	5	3	5	3	3	4	4	2	5	4	4	3	4	3	127	

173	HM	3	3	2	4	4	4	4	3	2	1	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	1	3	5	4	3	4	4	3	5	3	4	3	4	4	5	2	128
174	IC	2	2	3	2	3	2	4	3	3	1	3	2	1	2	3	3	3	5	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	2	99
175	MRJ	3	2	2	3	2	3	4	3	3	1	4	3	1	2	5	5	3	3	4	3	3	4	1	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	113
176	FAS	1	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	4	4	2	3	4	3	4	5	4	1	3	2	2	5	2	4	2	3	4	3	4	2	2	4	2	113
177	HMA	4	4	2	3	2	3	4	5	4	2	5	5	2	3	4	5	2	5	3	4	3	4	2	2	1	5	5	4	3	5	3	5	4	4	3	3	4	4	3	138
178	ST	2	3	2	4	3	4	2	4	3	2	4	3	2	2	4	3	2	4	4	3	3	2	5	1	2	4	2	5	4	3	3	3	3	5	4	2	3	5	3	122
179	NAVA	2	3	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	3	5	3	4	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	116
180	HPS	1	2	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	4	2	4	3	4	5	3	3	1	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	103

HASIL PENELITIAN PENERIMAAN DIRI

	Nam a	Ite m1	Ite m2	Ite m3	Ite m4	Ite m5	Ite m6	Ite m7	Ite m8	Ite m9	Ite m10	Ite m11	Ite m12	Ite m13	Ite m14	Ite m15	Ite m16	Ite m17	Ite m18	Ite m19	Ite m20	Ite m21	Ite m22	Ite m23	Ite m24	Ite m25	Ite m26	Ite m27	Ite m28	Ite m29	Ite m30	Ite m31	Ite m32	Ite m33	Ite m34	Ite m35	Ite m36	jum lah	
1	NS M	1	2	3	5	5	4	2	2	4	4	5	2	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	5	3	4	4	4	4	5	3	125
2	QS M	1	4	1	5	2	5	5	1	2	2	1	4	5	5	5	2	2	4	4	2	4	4	4	1	5	5	4	1	2	4	5	4	4	4	4	2	4	119
3	TM	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	5	3	4	114	
4	V	1	3	2	1	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	5	3	3	97	
5	RM	2	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	2	4	4	5	5	2	4	4	5	5	4	5	4	5	157	
6	DM	5	3	5	5	3	5	1	1	2	3	5	3	4	4	5	3	3	3	5	5	5	1	1	3	3	5	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118
7	Gan dhes	2	3	2	4	3	4	4	2	2	1	2	1	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	2	4	4	2	3	2	3	4	1	96	
8	J	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108	
9	LA	5	3	2	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	2	4	4	4	3	5	5	3	2	4	4	5	4	3	4	4	3	146	
10	AD A	2	2	1	3	1	4	3	1	2	5	3	4	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	4	3	2	1	3	1	1	2	1	3	2	5	1	1	79	
11	LAH	1	4	3	5	5	2	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	5	3	3	3	4	3	3	1	4	5	4	1	4	3	3	4	4	4	3	4	122	
12	N	1	5	1	5	4	4	4	1	1	2	4	2	1	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	1	4	2	5	2	2	111		
13	AO	1	3	4	5	4	5	4	2	4	4	2	3	4	4	5	4	3	3	4	4	4	2	2	2	3	4	2	2	4	5	5	4	2	4	4	4	125	
14	A	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	113	
15	RA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108	
16	RMI	2	3	3	5	5	5	4	5	3	2	3	4	5	2	4	3	3	3	4	2	4	5	2	2	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	4	3	119	
17	ON W	2	3	3	4	5	5	4	2	4	3	3	4	3	3	4	1	4	3	4	2	3	3	4	1	4	4	3	2	3	4	3	4	5	5	4	2	120	
18	SS	2	3	2	3	3	4	4	2	3	2	2	3	2	4	4	1	4	3	4	4	2	3	4	1	4	3	4	3	2	5	3	3	4	4	2	4	110	
19	D	1	3	2	5	3	4	4	2	5	3	3	1	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	2	5	3	3	2	3	4	4	2	113	

20	P	3	2	3	5	2	4	4	5	4	5	4	2	2	4	4	2	4	3	4	2	4	2	2	2	4	5	4	1	2	4	4	4	4	5	5	5	125
21	DI	1	4	3	4	3	4	5	2	3	4	3	2	3	3	4	3	1	4	5	2	4	3	2	2	5	5	4	1	2	4	4	3	3	4	2	5	116
22	U	2	4	1	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	116
23	FF	2	4	3	4	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	115
24	IDL	3	4	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	2	2	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	4	4	2	3	3	3	2	4	104
25	IKA	1	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	5	3	115
26	AA	2	2	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	4	3	3	2	4	4	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	4	4	4	4	3	2	4	110
27	KQS	2	2	3	4	2	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	4	3	3	4	3	1	3	105
28	F	2	4	2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	3	1	1	5	5	5	5	5	5	5	4	157
29	EL	2	4	3	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	5	4	3	4	5	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	135
30	TFP	2	1	3	3	4	3	4	2	2	4	1	5	4	4	4	2	3	5	4	1	3	3	2	2	3	5	2	1	4	3	5	4	4	5	4	5	116
31	FY	1	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	2	5	5	1	2	4	5	2	5	4	3	2	5	5	2	3	4	5	5	4	3	5	5	5	141
32	MN	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	5	2	4	4	2	1	5	4	4	2	5	4	2	4	4	5	4	4	135
33	MZ LA	2	3	4	3	5	5	5	2	3	4	2	4	5	5	5	4	4	5	5	1	5	4	2	3	4	5	3	2	3	4	5	2	4	4	3	2	131
34	UZ	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	2	119
35	FDR	3	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	5	4	5	4	2	4	2	2	4	4	2	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	130
36	SNF	3	5	2	4	4	1	4	1	4	5	3	5	2	4	3	3	5	4	5	3	5	5	2	1	5	5	5	1	4	4	5	5	3	5	4	3	132
37	RC	2	2	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	5	1	123
38	AN N	2	4	3	5	4	4	5	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	126
39	Z	2	4	2	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	136
40	DE	2	3	2	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2	4	116
41	DK HP	2	2	3	5	4	4	4	2	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	2	3	4	5	4	4	5	4	2	137
42	TRA	1	2	2	4	2	5	4	4	4	4	4	5	3	5	5	4	3	4	5	1	4	4	2	2	4	2	5	3	2	2	2	4	4	5	4	5	125
43	RE	1	1	4	3	4	1	3	1	3	4	1	2	5	2	5	4	4	4	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	3	4	2	104
44	ABI	3	4	2	4	3	4	4	2	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	2	2	4	5	4	2	3	4	2	4	3	4	2	4	117

45	SM	1	3	4	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	2	4	1	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	117
46	RPY S	3	4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	4	5	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	1	4	4	4	4	3	4	4	2	119
47	TRI A	2	3	2	3	4	5	3	2	3	4	3	1	4	3	5	3	2	4	5	2	5	4	1	4	5	4	3	2	4	3	3	5	2	5	5	2	120
48	AD N	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	124
49	V	4	5	3	5	3	2	5	1	3	2	2	1	4	4	5	4	2	3	3	2	4	2	4	2	5	4	4	2	4	5	4	3	4	5	4	1	120
50	VC	2	3	2	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	4	4	4	4	5	4	1	109
51	RH A	3	2	4	3	4	5	4	4	4	4	1	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	2	5	5	4	1	4	5	4	4	2	5	3	3	132
52	DF	2	5	3	4	5	3	3	1	3	4	3	4	4	5	4	4	4	5	4	2	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	5	4	3	4	4	4	132
53	DS M	4	5	2	4	1	1	5	3	5	2	1	4	2	5	4	4	1	1	1	4	2	2	5	2	2	5	4	5	3	1	2	2	4	5	2	1	106
54	R	2	2	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	115
55	DD	2	3	2	4	2	4	4	2	3	2	2	4	2	3	4	2	4	4	4	2	3	4	2	2	4	3	2	2	2	4	3	4	3	4	3	4	107
56	TW	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	118
57	AN K	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	114
58	EDF	2	3	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	5	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	1	3	2	3	1	4	89
59	RM F	2	5	4	4	5	5	3	3	5	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	2	5	5	3	3	5	4	2	4	5	4	3	4	4	5	5	2	147
60	RW	2	2	1	2	1	4	4	4	1	4	1	1	4	1	3	2	1	4	4	2	5	5	1	1	4	1	5	1	1	4	1	5	3	5	1	4	95
61	AP	2	4	1	3	2	4	4	2	2	2	2	2	1	4	5	3	2	4	4	1	4	2	2	2	5	4	3	2	2	4	4	5	2	4	4	3	

69	IDH	1	2	3	4	1	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	2	4	5	2	2	4	5	3	2	4	5	3	2	4	3	4	4	4	5	4	4	119	
70	Y	2	5	3	4	5	4	4	2	4	5	4	4	5	4	5	2	3	5	4	2	5	4	2	2	3	5	4	1	3	4	5	4	4	5	4	4	135	
71	AFR	1	2	3	5	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	132	
72	K	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	2	2	116
73	AL	2	3	1	3	5	3	4	2	2	1	2	2	4	4	4	1	2	3	3	1	4	3	1	1	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	2	2	99
74	FYP	2	3	4	5	4	2	5	5	3	4	2	3	5	2	5	5	4	5	5	3	5	3	1	1	5	2	4	2	4	4	4	5	5	5	5	1	5	132
75	FEP M	3	2	3	5	4	5	4	5	4	5	2	4	3	4	5	4	4	3	4	4	5	5	2	3	4	4	4	2	4	5	5	5	4	4	4	5	142	
76	AL MD	2	4	2	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140
77	TN	2	3	2	3	1	3	4	3	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	1	2	5	3	2	4	4	4	3	2	4	5	5	4	4	3	2	116	
78	Y	2	4	2	4	4	5	4	1	4	4	4	5	5	4	5	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	5	5	1	4	4	4	130	
79	EAD	2	3	5	2	5	2	4	2	5	3	4	2	5	5	5	4	3	5	5	3	5	5	3	2	4	5	3	3	5	4	5	5	4	5	4	3	139	
80	AP	1	2	2	5	2	5	4	4	4	1	3	4	3	5	5	2	5	5	5	2	4	4	2	3	5	5	4	2	3	5	4	4	2	5	4	4	129	
81	EA	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	3	4	2	4	3	2	2	4	4	3	2	2	4	3	3	2	4	2	2	100	
82	VW	2	5	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4	5	4	2	2	4	4	2	4	4	3	1	5	5	4	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	124
83	AS	2	3	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	135	
84	RW	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	1	4	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	5	4	128
85	LY	2	3	3	4	2	2	4	2	3	5	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	100
86	KH	1	3	4	4	2	4	4	1	2	4	2	5	2	3	3	2	4	5	2	2	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	114
87	TL	1	3	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	2	4	3	4	3	5	3	2	5	5	4	1	1	5	3	3	5	5	1	5	138	
88	AN	2	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	3	4	4	2	2	4	5	2	2	2	5	4	4	4	5	4	4	136	
89	H	2	4	1	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	5	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	121	
90	RS	2	3	3	4	5	4	3	1	3	4	4	5	4	3	5	3	4	3	4	2	4	4	1	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	125
91	ADI	2	4	1	5	2	1	3	4	3	3	4	4	2	4	5	4	2	2	4	4	3	5	1	2	5	5	3	2	5	4	1	3	3	5	5	5	120	
92	FAH	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	5	3	3	3	5	3	3	118
93	ANS	3	4	2	5	4	5	4	5	4	2	2	5	3	4	3	5	5	4	1	1	2	5	5	3	5	5	4	1	4	5	1	3	3	5	4	5	131	

94	EE	1	5	2	4	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	2	4	2	3	2	4	3	3	1	1	3	3	3	2	2	2	2	93
95	NR D	2	2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	3	105
96	TLI B	2	3	3	5	4	4	4	3	1	4	5	1	5	5	5	5	2	5	3	3	5	5	5	2	5	3	5	2	5	3	3	3	3	5	5	3	134
97	AWI	2	3	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	118
98	SKQ	1	2	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	3	5	3	4	2	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	2	138
99	ZA	3	4	3	3	2	2	4	4	2	2	2	3	2	3	3	2	5	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	1	4	3	3	4	3	1	3	101
100	BST	2	2	2	4	2	4	4	2	4	3	2	5	2	3	4	2	2	2	4	2	4	3	3	2	5	4	3	2	2	4	5	4	3	4	2	4	111
101	JT	2	4	2	4	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	4	5	2	3	3	2	2	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	2	113
102	EL	2	5	2	2	1	4	5	4	2	3	4	4	4	5	5	2	5	4	2	4	1	2	5	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	5	2	2	121
103	AH	2	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	124
104	NAZ	2	4	4	5	3	4	3	1	4	1	3	4	3	5	5	4	2	4	4	2	5	4	4	3	3	5	4	1	5	1	5	4	4	5	4	5	129
105	AW S	3	3	2	3	1	3	4	2	2	1	2	5	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	4	3	4	4	1	2	96
106	RRF	3	5	3	5	2	5	4	1	3	3	3	2	4	2	5	2	2	4	5	1	3	4	2	1	4	2	3	2	4	4	4	4	1	2	4	1	109
107	WK	2	3	2	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	125
108	LA	1	5	1	1	1	2	3	5	1	1	1	1	3	1	5	1	1	2	5	1	5	2	1	1	3	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	73
109	AH	2	3	2	4	1	3	4	2	3	1	2	2	2	2	4	2	1	1	3	1	3	1	1	3	3	2	4	3	1	3	1	4	3	2	1	1	81
110	GE	2	4	2	4	2	5	4	1	3	4	3	4	2	5	4	1	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	1	1	3	5	3	4	3	1	4	108
111	TA	3	4	3	4	2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	116

11 2	KM L	2	4	2	4	4	5	3	2	2	5	3	4	4	4	5	4	2	4	5	2	4	5	2	2	5	4	4	2	4	4	3	4	2	3	3	4	125
11 3	IP	1	1	4	5	2	5	4	2	2	2	2	5	2	4	4	2	2	5	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	5	115
11 4	MJ	2	4	2	5	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	1	2	5	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	5	5	4	2	3	3	5	120
11 5	PA	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	4	118
11 6	S	2	4	2	5	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	5	2	4	3	4	2	4	3	2	2	4	3	3	2	3	5	3	4	4	3	3	5	111
11 7	AG	3	4	2	2	2	2	4	2	4	4	5	4	2	2	5	1	2	4	5	4	4	5	4	2	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	120
11 8	AR	3	3	4	4	4	4	4	1	1	5	4	4	5	5	5	3	3	4	4	2	4	4	2	3	5	5	4	1	2	5	5	5	3	5	3	4	132
11 9	AN	1	1	2	4	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	1	1	2	5	1	5	3	5	2	4	5	5	1	2	5	1	5	3	5	2	2	125
12 0	NR	3	4	2	4	5	4	5	1	5	5	2	4	2	5	4	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	5	3	5	5	4	1	125
12 1	RZ	2	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	2	2	4	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	3	118
12 2	ISY	2	2	4	5	5	4	4	2	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	2	5	2	2	4	5	3	2	5	5	3	4	3	4	5	4	131
12 3	DFR	1	4	2	5	4	4	4	4	4	5	1	2	4	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	3	4	5	4	1	4	5	5	5	5	5	3	5	144
12 4	T	1	5	1	2	4	5	5	5	5	2	2	2	4	4	5	4	2	5	4	4	4	4	1	1	4	4	5	1	2	4	2	4	2	4	2	5	120
12 5	TS	1	5	1	2	4	5	5	5	5	2	2	2	4	4	5	4	2	5	4	4	4	4	1	1	4	4	5	1	2	4	2	4	2	4	2	5	120
12 6	Y	2	1	3	4	3	5	4	3	3	5	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	3	2	1	4	5	3	2	3	4	5	4	3	3	3	4	112
12 7	SSK	1	3	2	4	2	4	4	2	3	4	2	2	2	4	4	1	2	3	4	2	2	2	2	3	4	3	4	2	1	4	4	4	2	2	1	2	97

[illegible]

14 4	ABL	1	3	1	5	5	5	1	3	5	5	3	2	3	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	1	5	3	5	142		
14 5	ION	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	105		
14 6	AT M	1	4	4	4	2	4	4	3	4	1	2	1	3	2	4	1	2	5	4	5	4	2	4	4	4	3	2	2	5	1	4	4	3	2	3	111		
14 7	Sm	1	4	2	3	2	5	4	2	3	3	3	2	1	4	5	2	2	4	4	1	4	2	3	2	5	4	4	1	3	5	4	4	4	3	1	110		
14 8	TY	1	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	2	4	4	1	3	4	3	1	2	4	5	2	4	5	2	4	4	4	5	3	3	5	3	4	126	
14 9	DV	1	4	4	2	4	4	4	4	3	4	1	2	4	4	2	4	1	5	4	2	4	2	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	5	4	118	
15 0	DA Y	1	3	4	2	3	5	3	2	4	4	3	4	3	3	4	1	2	4	5	3	3	2	4	2	5	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	116		
15 1	Eka	1	3	1	2	1	2	5	1	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	3	2	2	5	3	3	2	2	4	2	4	2	2	1	1	87	
15 2	FL	1	3	2	5	1	5	5	3	4	2	2	2	2	1	5	1	1	1	4	1	3	2	2	1	5	3	2	2	1	3	3	5	3	1	1	1	89	
15 3	DIY	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	163
15 4	TRA	2	3	3	4	5	5	4	3	4	5	1	4	4	4	4	3	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	5	2	4	4	4	5	3	4	4	4	133	
15 5	CZP	2	4	2	4	1	4	3	4	2	2	3	2	2	2	5	2	1	3	4	2	5	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	2	4	2	2	101	
15 6	AT	1	1	2	5	4	5	4	4	4	1	2	3	2	2	4	1	2	5	4	1	3	2	2	5	4	2	2	1	4	4	4	4	4	2	5	1	106	
15 7	T	2	4	2	4	5	4	4	2	1	5	3	3	3	1	5	1	3	5	3	2	5	5	1	2	3	5	3	4	5	5	3	4	1	5	5	4	122	
15 8	LH	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	4	3	2	1	4	2	3	2	2	1	3	92	
15 9	DD	1	4	1	4	2	4	5	4	3	2	4	2	2	1	5	1	3	2	4	1	5	4	2	1	5	2	5	1	1	5	1	4	1	1	1	1	95	

16 0	IS	2	2	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	4	2	3	2	4	4	3	2	3	2	4	105
16 1	FM	1	3	4	5	2	4	4	3	4	4	2	4	2	2	5	3	3	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	3	3	5	138
16 2	P	2	1	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	2	2	4	4	2	5	5	2	4	4	5	2	4	4	5	4	4	4	5	2	4	135
16 3	TK	1	5	3	4	2	4	4	5	4	5	4	5	3	4	5	2	1	5	4	4	5	4	2	2	4	5	4	3	2	5	2	5	3	4	2	4	130
16 4	AH	1	4	3	4	3	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	1	2	3	4	4	4	4	2	4	4	5	4	2	1	3	5	3	4	5	2	2	122
16 5	DR	2	3	2	4	3	4	4	2	2	2	2	4	4	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	2	4	2	4	2	2	4	3	4	4	2	2	4	106
16 6	Myl an	2	2	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	2	2	4	2	4	4	4	3	4	2	3	5	4	2	4	2	5	5	2	4	3	2	3	3	116
16 7	IAM	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	126
16 8	AN A	1	5	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	3	4	2	1	2	4	2	4	2	1	1	4	3	4	1	2	2	2	4	2	3	2	2	86
16 9	AH N	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	5	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	122
17 0	V	4	2	1	2	5	4	5	2	5	5	4	1	4	5	4	2	3	4	3	1	4	4	3	2	5	5	3	2	2	3	5	3	3	3	2	1	116
17 1	Ren	1	4	3	5	4	5	3	5	4	4	3	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	5	4	3	5	135
17 2	E	2	3	4	3	5	5	4	2	4	4	2	4	3	4	4	2	4	5	3	2	5	3	1	2	5	2	4	2	4	5	4	4	2	2	4	5	123
17 3	HM	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	5	3	3	122
17 4	IC	2	4	4	4	2	4	4	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	5	3	2	3	4	5	3	3	4	2	3	111
17 5	MRJ	2	5	3	5	5	4	4	3	4	5	4	5	4	3	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	5	5	4	4	5	5	5	146

17 6	FAS	2	3	2	4	3	4	4	2	2	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	119
17 7	HM A	2	2	4	3	4	5	4	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	2	2	3	4	3	1	2	3	4	4	3	3	4	4	116
17 8	ST	2	3	3	5	5	5	4	2	3	5	5	4	3	4	5	3	5	5	5	2	4	4	3	2	4	5	3	5	2	5	3	5	5	3	1	5	137
17 9	NA VA	2	3	4	5	3	5	4	5	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	5	2	1	4	4	5	3	4	5	3	5	127
18 0	HPS	1	3	3	2	4	1	4	3	3	3	5	3	4	1	5	1	4	5	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	1	3	2	2	107



HASIL OUTPUT TRYOUT

X – MINDFULNESS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,627	,571	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	242,82	197,375	-,059	.	,631
item2	242,14	194,245	,094	.	,625
item3	242,16	197,035	-,041	.	,631
item4	242,26	198,115	-,087	.	,635
item5	242,14	196,409	-,010	.	,630
item6	241,62	193,547	,080	.	,626
item7	242,56	188,292	,312	.	,614
item8	242,00	194,653	,068	.	,627
item9	242,30	196,541	-,020	.	,631
item10	242,12	186,598	,370	.	,611
item11	241,62	192,077	,195	.	,621
item12	242,36	191,337	,234	.	,619
item13	242,68	183,936	,460	.	,605
item14	241,96	193,345	,102	.	,625
item15	241,52	197,642	-,070	.	,633
item16	241,90	194,867	,062	.	,627
item17	242,54	194,376	,078	.	,626

item18	241,88	193,455	,107	.	,625
item19	242,00	198,694	-,116	.	,635
item20	242,24	192,104	,146	.	,623
item21	242,02	190,428	,296	.	,617
item22	242,24	190,390	,265	.	,618
item23	241,88	193,291	,153	.	,623
item24	242,78	204,338	-,286	.	,648
item25	241,90	191,316	,207	.	,620
item26	241,76	188,309	,246	.	,616
item27	242,20	195,224	,025	.	,629
item28	241,86	193,307	,129	.	,624
item29	241,72	190,940	,247	.	,619
item30	242,06	190,833	,228	.	,619
item31	242,08	194,116	,077	.	,626
item32	242,14	194,041	,061	.	,627
item33	242,30	190,541	,264	.	,618
item34	241,76	188,839	,274	.	,616
item35	242,38	194,322	,069	.	,627
item36	242,02	184,632	,554	.	,605
item37	242,16	183,729	,635	.	,602
item38	241,76	184,676	,467	.	,606
item39	241,90	184,541	,514	.	,605
jumlah	122,62	49,179	1,000	.	,458

Y – PENERIMAAN DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,679	,709	37

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	228,68	407,651	,196	.	,675
item_2	227,24	400,104	,366	.	,669
item_3	227,92	401,585	,362	.	,669
item_4	226,74	415,829	-,009	.	,681
item_5	227,28	408,859	,153	.	,676
item_6	226,60	404,816	,372	.	,671
item_7	227,12	416,271	-,024	.	,682
item_8	227,58	412,330	,067	.	,679
item_9	227,38	397,914	,396	.	,667
item_10	227,20	392,163	,470	.	,662
item_11	227,78	404,951	,259	.	,673
item_12	227,40	400,490	,312	.	,670
item_13	227,80	400,122	,362	.	,669
item_14	227,20	395,959	,395	.	,666
item_15	226,40	413,878	,072	.	,679
item_16	228,54	406,702	,245	.	,674
item_17	227,80	405,388	,252	.	,673
item_18	227,08	400,442	,382	.	,669
item_19	227,28	407,879	,168	.	,676
item_20	228,20	414,449	,020	.	,681
item_21	227,04	414,080	,026	.	,681
item_22	227,06	394,139	,592	.	,662
item_23	227,68	411,528	,073	.	,679
item_24	227,86	405,021	,214	.	,674
item_25	228,78	418,012	-,074	.	,683
item_26	226,54	409,968	,164	.	,676
item_27	227,54	407,641	,200	.	,675
item_28	227,88	407,455	,192	.	,675
item_29	227,56	404,496	,237	.	,673

item_30	226,76	398,227	,390	.	,667
item_31	227,08	400,891	,331	.	,669
item_32	226,96	413,141	,073	.	,679
item_33	227,38	403,587	,295	.	,671
item_34	227,10	406,051	,224	.	,674
item_35	227,76	405,002	,198	.	,674
item_36	227,52	398,255	,313	.	,669
jumlah	115,32	104,059	1,000	.	,662



HASIL OUTPUT DATA PENELITIAN

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	24,1111	4,16810	180
VAR00002	25,8833	3,77329	180
VAR00003	21,6056	3,68524	180
VAR00004	20,7167	3,46455	180
VAR00005	20,1056	2,72070	180
VAR00007	118,1000	15,34595	180

X - Mindfulness

Reliabilitas dan validitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,869	39

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	113,74	158,616	,544	,862
VAR00002	113,03	161,357	,422	,865
VAR00003	113,29	165,449	,186	,869
VAR00004	112,99	164,173	,322	,867
VAR00005	113,38	162,382	,309	,867
VAR00006	112,49	158,933	,429	,864
VAR00007	112,47	162,977	,285	,867
VAR00008	112,46	162,082	,411	,865
VAR00009	112,66	162,897	,315	,867
VAR00010	113,64	165,059	,247	,868
VAR00011	112,63	164,055	,296	,867
VAR00012	112,27	163,104	,338	,866
VAR00013	113,83	165,693	,198	,869
VAR00014	113,53	166,284	,191	,869
VAR00015	112,52	162,866	,349	,866

VAR00016	112,37	165,753	,210	,869
VAR00017	113,58	165,473	,239	,868
VAR00018	112,40	165,068	,250	,868
VAR00019	112,49	161,335	,460	,864
VAR00020	112,74	157,915	,529	,862
VAR00021	112,39	162,899	,332	,866
VAR00022	112,74	165,890	,209	,869
VAR00023	112,42	164,636	,281	,867
VAR00024	113,88	163,690	,297	,867
VAR00025	113,47	163,212	,310	,867
VAR00026	112,51	159,156	,463	,863
VAR00027	112,76	160,786	,390	,865
VAR00028	112,52	161,558	,349	,866
VAR00029	113,08	165,770	,200	,869
VAR00030	112,59	161,830	,338	,866
VAR00031	113,14	160,802	,463	,864
VAR00032	112,46	157,948	,499	,863
VAR00033	113,43	163,285	,380	,866
VAR00034	112,34	157,689	,452	,864
VAR00035	112,73	161,258	,328	,867
VAR00036	113,01	158,709	,498	,863
VAR00037	112,91	157,851	,586	,861
VAR00038	112,49	156,274	,524	,862
VAR00039	113,33	163,721	,344	,866

Penerimaan diri

Reliabilitas dan validitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,859	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	116,11	235,425	-,026	,863
VAR00002	114,86	232,001	,074	,862

VAR00003	115,38	225,366	,303	,856
VAR00004	114,18	224,106	,366	,855
VAR00005	114,83	212,709	,595	,848
VAR00006	114,37	223,418	,330	,856
VAR00007	114,24	235,672	-,031	,862
VAR00008	115,20	225,122	,237	,859
VAR00009	114,85	220,899	,448	,853
VAR00010	114,83	217,004	,468	,852
VAR00011	115,12	224,148	,308	,856
VAR00012	114,79	218,916	,458	,852
VAR00013	114,87	220,608	,421	,853
VAR00014	114,58	216,032	,547	,850
VAR00015	113,96	229,904	,220	,858
VAR00016	115,36	220,411	,422	,853
VAR00017	115,14	220,202	,402	,854
VAR00018	114,49	217,525	,555	,850
VAR00019	114,36	226,701	,303	,856
VAR00020	115,54	226,071	,279	,857
VAR00021	114,43	227,476	,244	,857
VAR00022	114,71	217,773	,522	,851
VAR00023	115,41	224,612	,300	,856
VAR00024	115,63	229,978	,161	,859
VAR00025	114,17	227,596	,329	,856
VAR00026	114,34	216,283	,561	,850
VAR00027	114,82	232,482	,081	,861
VAR00028	115,86	231,171	,113	,860
VAR00029	115,04	217,010	,497	,851
VAR00030	114,21	225,519	,365	,855
VAR00031	114,62	217,310	,479	,852
VAR00032	114,30	230,267	,202	,858
VAR00033	114,75	222,233	,409	,854
VAR00034	114,28	217,587	,541	,851
VAR00035	115,00	217,978	,460	,852
VAR00036	114,86	218,344	,423	,853

***Mindfulness* dan Penerimaan diri**

Kenormalan data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR00006	VAR00007
N		180	180
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	115,8611	118,1000
	Std. Deviation	13,05115	15,34595
Most Extreme Differences	Absolute	,057	,057
	Positive	,046	,034
	Negative	-,057	-,057
Test Statistic		,057	,057
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Korelasi *mindfulness* (VAR00006) dan penerimaan diri (VAR00007)

Correlations

		VAR00006	VAR00007
VAR00006	Pearson Correlation	1	,293**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	180	180
VAR00007	Pearson Correlation	,293**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	180	180

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Korelasi aspek *mindfulness* (VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005) dan penerimaan diri (VAR00007)

Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00007
VAR00001	Pearson Correlation	1	,545**	,355**	,337**	,596**	,195**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,009
	N	180	180	180	180	180	180
VAR00002	Pearson Correlation	,545**	1	,353**	,207**	,502**	,261**
	Sig. (2-tailed)			,000	,000	,000	,000
	N	180	180	180	180	180	180

	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,005	,000	,000
	N	180	180	180	180	180	180
VAR00003	Pearson Correlation	,355**	,353**	1	,391**	,390**	,238**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,001
	N	180	180	180	180	180	180
VAR00004	Pearson Correlation	,337**	,207**	,391**	1	,290**	,209**
	Sig. (2-tailed)	,000	,005	,000		,000	,005
	N	180	180	180	180	180	180
VAR00005	Pearson Correlation	,596**	,502**	,390**	,290**	1	,153*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,040
	N	180	180	180	180	180	180
VAR00007	Pearson Correlation	,195**	,261**	,238**	,209**	,153*	1
	Sig. (2-tailed)	,009	,000	,001	,005	,040	
	N	180	180	180	180	180	180

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).





LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/203/Lab-Psi/UMM/V/2019

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Penanggung Jawab Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Arini Miftahul Jannah
 NIM : 201510230311032
 Semester/ Angkatan : 2015
 Dosen Pembimbing : 1) Dr. Latipun, M.Kes
 2) Adhyatman Prabowo, M.Psi

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
 Dengan hasil: Lulus/Perbaikan
2. Cek Plagiasi.
 Hasil: Lulus/Perbaikan
 Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Penerimaan Diri pada Remaja Yatim Piatu	30%	7%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 15 Mei 2019
 Kepala Laboratorium Psikologi



Dr. Nida Hafidati, M.Si